

The Relationship between Mindfulness, Self-Differentiation and Borderline Personality Traits with the Mediation Role of Alexithymia

Akram Khodai *
Masoud Bagheri **
Farshid Khosropour ***

Introduction

There is a growing interest in psychosocial research of mindfulness, self-differentiation, alexithymia and their roles in coping with day-to-day stressors. The research has shown that mindfulness, self-differentiation and alexithymia have positive relationships with borderline personality traits. But the important thing is that there is less research on the relationship between mindfulness, self-differentiation, alexithymia and borderline personality traits. The aim of this study was to investigate the relationship between mindfulness, self-differentiation and borderline personality traits with the mediation role of alexithymia.

Method

In this descriptive-correlational study, 309 students (217 females and 92 males) were selected from Shahid Bahonar University of Kerman through random clustered sampling method. The instruments used in this study were the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), Toronto Alexithymia Scale (TAS) (Taylor et al., 1992), Borderline Personality Inventory (BPI) (Leichsenring, 1999) and Differentiation of Self Inventory (DSI).

Results

Based on the final model analysis, the RMSEA was .04, which reflects

* Ph.D. Student in Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.

** Associate Professor, Department of Psychology, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran. *Corresponding Author:* mbagheri@uk.ac.ir

*** Assistant Professor, Member of the Faculty of the Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.

the good fit of the model and suggests that the final model conforms to the observed data.

Conclusion

The findings indicated that mindfulness and self-differentiation had a significant indirect negative effect on subscales of borderline personality disorder through the mediating of alexithymia. Results indicated that mindfulness and self-differentiation were recognized as the most important variable predicting borderline personality traits of students.

Keywords: mind fullness, differentiation of self, borderline personality trait, alexithymia.

Author Contributions: Akram Khodai, general framework planning, content editing and analyzing, submission and correction. Dr. Masoud Bagheri, collaboration in general framework planning, selection of approaches; final review. Dr. Farshid Khosropour, comparison of approaches, conclusions. All authors discussed the results, reviewed and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgments: The authors thank all dear colleagues and professors who have helped us in this research.

Conflicts of Interest: The authors declare there is no conflict of interest in this article. This article extracted from the Ph.D. thesis, with the guidance of Dr. Masoud Bagheri and with the consultation of Dr. Farshid Khosropour.

Funding: This article did not receive financial support.

رابطه ذهن آگاهی و تمایز یافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی

اکرم خدایی*

مسعود باقری**

فرشید خسروپور***

چکیده

وجود مشکلات روانی از جمله ویژگی‌های شخصیت مرزی می‌تواند بر رفتار، شناخت، ارتباط بین فردی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد. شناسایی و ارتباط عواملی همچون ذهن آگاهی، تمایز یافتگی خود و ناگویی خلقی با این ویژگی‌ها مهم است. لذا این مطالعه به منظور بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و تمایز یافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی انجام شد. در این مطالعه همبستگی توصیفی ۳۰۹ دانشجوی دانشگاه شهید باهنر کرمان (۲۱۷ دختر و ۹۲ پسر) از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پنج عاملی ذهن آگاهی بائر و همکاران، مقیاس تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر، مقیاس ناگویی خلقی تورنتو تیپلور و همکاران و مقیاس شخصیت مرزی لیشنرلینگ پاسخ دادند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS-24 و AMOS-24 و روش تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تحلیل‌ها نشان دادند که ذهن آگاهی و تمایز یافتگی خود از طریق ناگویی خلقی بر تمامی زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی اثر غیرمستقیم منفی دارند. نتایج نشان دادند که ذهن آگاهی و تمایز یافتگی خود به عنوان مهم‌ترین عامل‌های پیش‌بین ویژگی‌های شخصیت مرزی دانشجویان هستند.

کلید واژگان: ذهن آگاهی، تمایز یافتگی، ویژگی شخصیت مرزی، ناگویی خلقی.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران

** دانشیار، دانشگاه شهید باهنر کرمان-دانشکده ادبیات-گروه روان‌شناسی (نویسنده مسئول) mbagheri@uk.ac.ir

*** استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد زرنند، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنند، ایران

مقدمه

دانشجویان در سال‌های دانشگاه که دوره انتقال مهمی است فشار تحصیلی، انتخاب‌های شغلی، تصمیم‌گیری در مورد اهداف زندگی، تنهایی، دوری از خانواده و شبکه حمایت اجتماعی را پشت سر می‌گذارند (Mathiasen, 1988; Rickgarn, 1994). وجود مشکلات روانی می‌تواند بر رفتار، شناخت و ارتباط بین فردی آن‌ها اثر بگذارد و این نیز بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشکلات روان‌شناختی در بین دانشجویان رو به افزایش می‌باشد (Yaghubi et al., 2014). می‌توان گفت بیش از نیمی از دانشجویان در طول عمرشان به خودکشی فکر کرده‌اند (Drum, Brownson, Burton, Denmark & Smith, 2009). همچنین نزدیک به یک پنجم از دانشجویان در طول یک سال گذشته خارج از ایران دارای مشکلات روان‌شناختی بوده‌اند (Eaton et al., 2006).

یکی از این مشکلات روان‌شناختی مربوط به ویژگی‌های شخصیت مرزی مانند آشفتگی هویتی، مکانیزم‌های دفاعی اولیه، واقعیت‌آزمایی آسیب‌دیده و ترس از صمیمیت و یا در حد شدید آن یعنی اختلال شخصیت مرزی می‌باشد که با علائمی مانند بی‌ثباتی هیجانی، مشکلات بین فردی، تکانشگری، ترس از رها شدن، سردرگمی هویت و خطر رفتارهای خودکشی مشخص شده است. شیوع اختلال شخصیت مرزی^۱ در جمعیت کلی تقریباً ۱/۶٪، در بیماران بستری شده ۱۰٪ و در بیماران سرپایی ۲۰٪ می‌باشد (American Psychiatric Association, 2013). میزان شیوع صفات شخصیت مرزی از ۱۳٪ تا ۲۰٪ برآورد شده است (Brener, Collins, Kann, Warren & Williams, 1995). نوسان خلق در آن‌ها شایع است ممکن است بیماران لحظه‌ای اهل بحث و مجادله به نظر برسند و لحظه‌ای دیگر افسردگی نشان دهند. حس وابستگی و پرخاشگری در آن‌ها قوی است و روابط اجتماعی بیماران مرزی پر آشوب و آشفته است (Kaplan & Sadock, 1988). اختلال شخصیت مرزی که از اوایل بزرگسالی شروع می‌شود و آشفتگی‌هایی در پردازش شناختی هیجان دارند دارای یک الگوی فراگیر بی‌ثباتی در روابط بین فردی، خودانگاره و عواطف به همراه تکانشگری بارز است. زمینه‌های بروز این اختلال متفاوت و با ویژگی‌های آشفتگی در حالت‌های هیجانی، اضطراب، خشم،

افسردگی و رفتارهای خطرناک مانند آسیب رساندن به خود و سوء مصرف دارو، همراهی دارد (American Psychiatric Association, 2013).

در همین زمینه پژوهش‌ها نشان می‌دهند عوامل متعددی می‌تواند بر ویژگی‌های شخصیت مرزی تأثیر داشته باشد (Mousavi Nasab & Sajjadi, 2017). ذهن آگاهی^۱، تمایز یافتگی^۲ و ناگویی خلقی^۳ در این ارتباط مورد توجه محققین بوده است. مؤلفه ذهن آگاهی نسبت به سایر مؤلفه‌ها با علائم اختلالات هیجانی رابطه منفی قوی‌تری دارد (Curtiss, Klemanski, Andrews, Ito, & Hofmann, 2017; Taheri & Sajjadian, 2018). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ذهن آگاهی با شخصیت مرزی ارتباط دارد (Wupperman, Neumann, Whitman, & Axelrod, 2009) و حتی آموزش ذهن آگاهی می‌تواند بر کاهش مشکلات روان‌شناختی از یک سو و افزایش بهزیستی روانی از سوی دیگر نقش مؤثر داشته باشد (Chafos & Economou, 2014; Omidian, Ahmadi, & Asadi, 2017). ذهن آگاهی مشاهده غیرقضاوتی جریان مداوم محرک‌های داخلی و خارجی است (Baer, 2003) که از طریق توجه به هدف در زمان حال ظاهر می‌شود (Kabat- Zinn, 2003). ذهن آگاهی برای افزایش آگاهی و پاسخ‌گویی ماهرانه به پردازش‌های ذهنی که در پریشانی هیجانی و رفتار ناسازگارانه نقش دارند پذیرفته شده است (Bishop et al., 2004). ذهن آگاهی از طریق افزایش سطوح آگاهی فراشناختی، به افزایش بهزیستی روانی کمک می‌کند (Kreiselmaier, 2017).

از طرفی ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-5)، اختلال شخصیت را به عنوان آسیب‌های «خود» و آسیب در کارکردهای بین فردی تعریف می‌کند (American Psychiatric Association, 2013). این آسیب‌ها شامل چگونگی تفکر و احساس افراد درباره خود و دیگران و چگونگی ارتباط این عوامل به دیگران است (Bender, Morey, & Skodol, 2011)؛ هم آشفتگی‌های «خود» (Dammann et al., 2011) و هم آسیب‌های تفکر و تحریف‌های شناختی^۴ (Geiger, Peters, & Baer, 2014). دو مورد از این آسیب‌های خود و مشکلات شناختی شامل عدم تمایز یافتگی خود و ناگویی خلقی به عنوان عوامل مهمی در

-
- 1- mind fullness
 - 2- self-differentiation
 - 3- alexithymia
 - 4- cognitive distortion

شخصیت مرزی مطرح شده‌اند (Gunderson, 2007). مفهوم «خود» توسط بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی به عنوان «ساختار سازمانی» برای شخصیت مرزی مورد استفاده قرار گرفته است، اما تنوع قابل توجهی در این استفاده وجود دارد و این به چگونگی وضوح تعریف محققان از مفهوم خود بستگی دارد (Kerr, Finlayson-Short, McCutcheon, Beard & Chanen, 2015). ساختار مفهوم خود به وسیله شاخصی مانند تمایز به‌طور عملیاتی تعریف شده است. Bowen (1976) با تأکید بر کارکردهای عالی در مفهوم «خود» اصطلاح «تمایز یافتگی خود» در دوسطح درون فردی و بین فردی را برای مفهوم خود مطرح کرد. افراد تمایز یافته تعریف مشخص از «خود» و جهت‌گیری مشخصی در زندگی دارند و کنترل خود را از دست نمی‌دهند (Bowen, 1993). این ساختار به‌طور مثبت با تعداد زیادی از شاخص‌های سازگاری روانی-اجتماعی سالم و عملکرد ارتباطی در تعامل است (Skowron, Stanley & Shapiro, 2009). Meaney, Hasking and Reupert (2016) در پژوهش خود نشان دادند که بین تمایز یافتگی خود و اختلال شخصیت مرزی رابطه منفی وجود دارد. علاوه بر تمایز یافتگی خود نقش ناگویی خلقی در شخصیت مرزی انکارناپذیر است (Coolidge, Estey, Segal & Marle, 2013). همچنین بین اختلال شخصیت مرزی و ناگویی خلقی ارتباط معنی‌داری پیدا شده است (Berenbaum, 1996) پژوهش‌ها همچنین حاکی از این هستند که ذهن‌آگاهی و تمایز یافتگی خود با ناگویی خلقی رابطه دارند (Puri & Agarwal, 2016).

با توجه به پیشینه پژوهش که در بالا ذکر شد، ذهن‌آگاهی و تمایز یافتگی با اختلال شخصیت مرزی و ناگویی خلقی و از طرفی ناگویی خلقی با ویژگی‌های شخصیت مرزی در ارتباط است و لذا در این پژوهش به دنبال پاسخ دادن به این سؤال هستیم که آیا بین ذهن‌آگاهی، تمایز یافتگی خود و ویژگی‌های شخصیت مرزی با نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی رابطه وجود دارد؟ این مدل فرضی که در شکل زیر ارائه شده است رابطه‌ای از متغیرها را نشان می‌دهد که تا کنون هیچ پژوهشی برای بررسی آن طراحی نشده است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش اجرای این پژوهش توصیفی و طرح پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی در قالب

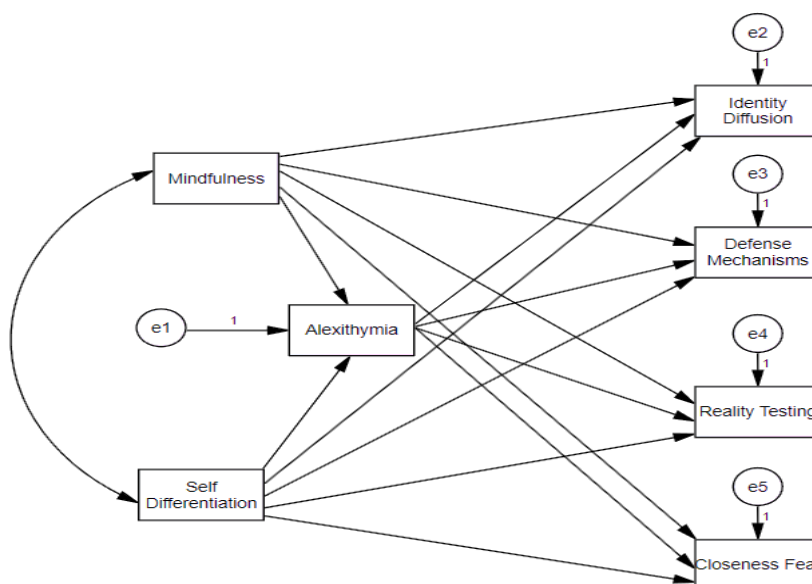


Fig 1. Hypothesized mediation model

مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. کلیه دانشجویان دانشگاه باهنر به جمعیت ۱۴۸۳۳ (۸۲۰۰) دختر، ۶۶۳۳ (پسر) در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ به عنوان جامعه آماری انتخاب و براساس جدول مورگان ۳۹۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا از میان دانشکده‌های دانشگاه باهنر کرمان سه دانشکده (ادبیات، ریاضی، اقتصاد) انتخاب گردید و سپس از هر دانشکده ۱۰ کلاس به شکل تصادفی انتخاب و از هر کلاس ۱۳ نفر به شکل تصادفی انتخاب شدند و نمونه‌ای به حجم ۳۹۰ نفر انتخاب گردیدند. به کلاس‌هایی که در دانشکده بودند مراجعه و به ترتیب پرسشنامه‌ها داده شد و از آن‌ها خواسته شد با دقت به آن‌ها پاسخ دهند و پس از مدتی تأمل جمع‌آوری پرسشنامه‌ها انجام گردید. با توجه به افت آزمودنی‌ها و حذف تعدادی از پرسشنامه‌ها، ۳۰۹ پرسشنامه باقی ماند که بر اساس تعداد متغیرها برای تجزیه و تحلیل آماری کفایت. در پژوهش حاضر با توجه به مقیاس‌های اندازه‌گیری و داده‌های موجود برای تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا گزارش توصیفی با استفاده از شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی (میانگین و انحراف استاندارد) ارائه گردید و سپس برای بررسی فرضیه‌ها از نرم‌افزارهای SPSS-24 و AMOS-24 استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس شخصیت مرزی: این پرسشنامه توسط (Leichsenring (1999) به منظور سنجش صفات شخصیت مرزی در نمونه‌های بالینی و غیربالینی ساخته شد و به صورت بلی/خیر جواب داده می‌شود. این پرسشنامه در اصل ۵۳ ماده‌ای است که بر اساس DSM-IV ساخته شده است. این پرسشنامه شامل عامل‌هایی برای سنجش آشفتگی هویتی، مکانیزم‌های دفاعی اولیه، واقعیت‌آزمایی آسیب‌دیده و ترس از صمیمیت می‌باشد. دو ماده پرسشنامه در هیچ یک از طبقات عاملی پرسشنامه قرار نمی‌گیرند و نمره نهایی آن‌ها در نمره نهایی فرد نیز محاسبه نمی‌شود، به همین دلیل در نسخه ایرانی حذف شده‌اند. همسانی درونی و پایایی بازآزمایی این آزمون در حد رضایت‌بخشی قرار دارد به شکلی که آلفای کرونباخ مؤلفه‌های این آزمون در دامنه بین ۰/۶۸ تا ۰/۹۱ بود. همچنین میزان همبستگی بازآزمایی این آزمون بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ به دست آمد. در جامعه ایرانی Mohammadzadeh (2011) روایی همزمان با ضریب ۰/۷۰ و همبستگی خرده‌مقیاس‌ها با کل مقیاس و یکدیگر با ضرایب ۰/۷۱ تا ۰/۸۰ و سه نوع اعتبار باآزمایی، دونیمه سازی و همسانی درونی به ترتیب با ضرایب ۰/۸۰، ۰/۸۳، و ۰/۸۵ به دست آمد.

مقیاس تمایز یافتگی خود-فرم تجدیدنظر شده: این مقیاس توسط Skowron and Friedlander (1998) در سه مرحله مطالعات ساخته شد و توسط (Skowron and Schmitt (2003) تجدیدنظر شده است. مقیاس شامل ۴۶ ماده و چهار خرده‌مقیاس، یعنی واکنش‌پذیری هیجانی (ER)، موقعیت من (IP)، گریز هیجانی (EC) و هم‌آمیختگی با دیگران (FO) است. شرکت‌کنندگان هر یک از ماده‌ها را در مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ (کاملاً نادرست) تا ۶ (کاملاً درست) ارزیابی می‌کنند. همسانی درونی نمره کل و خرده‌مقیاس‌های این مقیاس برای واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۴، هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۴، جایگاه من ۰/۸۳، گریز هیجانی ۰/۸۲ و نمره کل مقیاس ۰/۸۸ بود. در نمونه ایرانی (Yunesi (2005) مقیاس تمایز یافتگی بر روی نمونه‌های عادی هنجاریابی شده است و اعتبار آن از طریق بازآزمایی و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ اعلام گردیده است. ضریب همسانی زیرمقیاس‌های این مقیاس به شرح زیر نیز به دست آمده است: واکنش‌پذیری هیجانی: ۰/۷۷، جایگاه من: ۰/۶۰، گریز هیجانی: ۰/۸۴، آمیختگی با دیگران: ۰/۷۰.

پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو: مقیاس ۲۰ ماده‌ای که توسط Taylor et al. (1992) ساخته شده است ناگویی خلقی را در سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات (هفت ماده)،

دشواری در توصیف احساسات (پنج ماده) و تفکر معطوف به بیرون (هشت ماده)، در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره یک تا پنج می‌سنجد. نمرات ۶۰ به بالا را به عنوان ناگویی خلقی و نمرات ۵۲ به پایین را به عنوان بدون ناگویی خلقی در نظر گرفته‌اند. آلفای کرونباخ این مقیاس در نمونه ایرانی برای دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۲، برای دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تفکر معطوف به بیرون ۰/۷۲ به دست آمده است (Besharat, 2007).

مقیاس پنج عاملی ذهن‌آگاهی: مقیاس خودسنجی ۳۹ ماده‌ای است که توسط Baer et al. (2006) از طریق تلفیق ماده‌هایی از چند پرسشنامه ذهن‌آگاهی ساخته شده است و دارای پنج زیرمقیاس است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از ماده‌ها بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می‌باشد. هرچه نمره کل بالاتر باشد ذهن‌آگاهی هم بیشتر است. (Tamannaefar, Mirzaee, Asgharnejad Farid and Soleimani (2019) پس از بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس، روایی آن مناسب و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای هر یک از زیرمقیاس‌های مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۷۷ و ۰/۶۳ ذکر کردند.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان این پژوهش را ۲۱۷ زن و ۹۲ مرد تشکیل دادند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۸-۴۷ سال با میانگین ۲۱/۲۳ و انحراف معیار ۳/۸۷ است. در جدول ۱ شاخص‌های مربوط به آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی برای متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش آورده شده است.

Table 1.

Descriptive statistical indices for the study variables

Variables	M	SD	Skewness	Kurtosis
Mindfulness	121.67	9.80	.34	-.22
Self-differentiation	161.79	16.76	.11	-.36
Alexithymia	53.80	10.57	-.25	-.49
Identity diffusion	2.39	2.08	.84	-.13
Defense mechanisms	1.92	1.81	.67	-.60
Reality testing	.40	.65	1.36	.61
Closeness fear	1.82	1.50	.63	-.33

با توجه به اطلاعات جدول ۱، از بین خرده‌مقیاس‌های شخصیت مرزی، آشفتگی هویت با ۲/۳۹ دارای بیشترین میانگین است و واقعیت‌آزمایی با ۰/۴۰ کمترین میانگین را دارد. همبستگی متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که ذهن‌آگاهی با تمایز یافتگی خود رابطه مثبت معنی‌دار و با ناگویی هیجانی و تمامی زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی رابطه منفی معنی‌دار دارد. رابطه تمایز یافتگی خود با ناگویی هیجانی مثبت و معنی‌دار و با تمامی زیرمقیاس‌های ویژگی‌های شخصیت مرزی منفی و معنی‌دار است. ناگویی هیجانی هم رابطه مثبت معنی‌داری با تمامی زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی دارد.

Table 2.
Pearson correlations for the study variable

Variables	1	2	3	4	5	6	7
Mindfulness	1						
Self-differentiation	.49**	1					
Alexithymia	-.61**	.46**	1				
Identity diffusion	-.20**	-.25**	.37**	1			
Defense mechanisms	-.31**	-.39**	.39**	.60**	1		
Reality testing	-.13*	-.20**	.18**	.44**	.45**	1	
Closeness fear	-.19**	-.32**	.37**	.51**	.53**	.40**	1

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

در مرحله اول غربال‌گری داده‌ها، میزان داده‌های از دست رفته ارزیابی و از طریق نرم‌افزار SPSS از طریق الگوریتم EM جایگزین شدند. همچنین داده‌های پرت تک‌متغیری و چندمتغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و آماره ماهالانویس، مشخص و از نمونه پژوهش حذف شدند. در این پژوهش ۶۸ نفر از افراد جزء موارد پرت محسوب شدند و حجم نمونه اولیه از ۳۷۷ نفر به ۳۰۹ نفر رسید. این مفروضه از طریق بررسی کجی و کشیدگی در مورد داده‌های تک‌متغیری در جدول ۱ ارائه شد و در مورد داده‌های چند متغیری بر اساس نسبت بحرانی که نرمال شده آماره ماردیا می باشد ($\pm 2/58$) سنجیده شد که در این پژوهش این مفروضه نیز رعایت شده است ($C.I.=1/38$). روش مورد استفاده برای برآورد عدم هم‌خطی چندگانه متغیرهای مستقل استفاده از شاخص‌های تحمل و تورم واریانس است که بر این اساس همه متغیرهای مستقل پژوهش باید دارای تحمل واریانس بیشتر از ۰/۱ و تورم واریانس کمتر از ۱۰ باشند که پس از محاسبه این شاخص‌ها مشخص شد که این پیش‌فرض در مورد

تمامی متغیرهای پژوهش رعایت شده است.

با توجه به هدف پژوهش به منظور بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای ذهن-آگاهی و تمایز یافتگی خود بر ویژگی‌های شخصیت مرزی یعنی آشفتگی هویت، مکانیزم‌های دفاعی، واقعیت‌آزمایی و ترس از صمیمیت، از طریق نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی یک مدل فرضی بر اساس پیشینه نظری و تجربی طراحی شد و برای ارزیابی مدل فرضی، به بررسی این روابط با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری که شامل ضرایب اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل می‌باشند پرداختیم.

بر اساس جدول ۳ اثر مستقیم ذهن‌آگاهی فقط بر ناگویی هیجانی ($\beta = -0.51, p \leq 0.001$) و یکی از زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی یعنی ترس از صمیمیت ($\beta = -0.12, p \leq 0.05$) معنی‌دار است. اثر مستقیم تمایز یافتگی خود بر ناگویی هیجانی و همه زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی معنی‌دار و منفی می‌باشد. اثر ناگویی هیجانی هم بر تمامی زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی مثبت و معنی‌دار است. به‌طور کلی و در مقایسه با سایر متغیرهای موجود در مدل، بزرگ‌ترین و کوچک‌ترین اثر مستقیم معنی‌دار موجود در مدل به ترتیب مربوط به اثر ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی و تمایز یافتگی خود بر واقعیت‌آزمایی ($\beta = -0.11, p \leq 0.05$) است.

Table 3.
Standardized regression weights of direct effects

Variables		B	β
Mindfulness	Alexithymia	-.55 ^{***}	-.51 ^{***}
	Closeness Fear	.01 [*]	.12 [*]
Self-Differentiation	Closeness Fear	-.13 ^{***}	-.21 ^{***}
	Defense Mechanisms	-.02 ^{***}	-.22 ^{***}
	Reality Testing	-.004 [*]	-.11 [*]
	Alexithymia	-.01 ^{***}	-.18 ^{***}
Alexithymia	Identity Diffusion	.07 ^{***}	.37 ^{***}
	Defense Mechanisms	.05 ^{***}	.29 ^{***}
	Reality Testing	.008 [*]	.13 [*]
	Closeness Fear	.05 ^{***}	.36 ^{***}

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, *** $p \leq 0.001$

جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و تمایز یافتگی بر تمامی زیرمقیاس‌های شخصیت مرزی معنی‌دار و منفی است و این اثرات غیرمستقیم از طریق ناگویی هیجانی

صورت می‌گیرند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و تمایزیافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی نقش واسطه ایفا می‌کند.

Table 4.
Standardized regression weights of indirect effects

Variables		B	β
Mindfulness	Identity Diffusion	-.004	-.19
	Defense Mechanisms	-.02	-.15
	Reality Testing	-.005	-.06
	Closeness Fear	-.02	-.18
Self-Differentiation	Identity Diffusion	-.01	-.07
	Defense Mechanisms	-.007	-.06
	Reality Testing	-.001	-.02
	Closeness Fear	-.007	-.07

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$, *** $p \leq .001$

به منظور برازش مدل از شاخص‌های برازندگی استفاده شد که در این پژوهش از میان شاخص‌های برازندگی متنوعی که وجود دارند χ^2/p ، TLI، CFI، IFI، RMSEA و χ^2/df گزارش می‌شوند. ابتدا مدل اولیه با استفاده از نرم‌افزار AMOS-24 رسم شد اما پس از بررسی شاخص‌های برازش در مدل اولیه مشخص شد که داده‌های نمونه حاضر، مدل تدوین‌شده را حمایت نکردند بنابراین مدل اولیه بر اساس شاخص‌های اصلاحی پیشنهادی توسط نرم‌افزار از طریق حذف مسیرهای غیر معنادار اصلاح گردید. همان‌طور که در جدول ۵ دیده می‌شود شاخص‌های برازندگی ذکر شده برای مدل نهایی، نشان از برازندگی مناسب مدل دارند. در ادامه نمودار مسیر برازش شده همراه با پارامترهای برآورد شده استاندارد روی هر کدام از مسیرها ارائه شده است.

Table 5.
Model fit indices

Fit Indices	p	χ^2	TLI	CFI	IFI	RMSEA	χ^2/df
Proposed model	.000	273.76	.33	.61	.62	.38	45.62
Final Model	.16	6.51	.98	.99	.99	.04	1.62

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه ذهن‌آگاهی و تمایزیافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی انجام شد. نتایج کلی نشان داد که اثرات غیرمستقیم ذهن‌آگاهی و تمایزیافتگی خود بر تمامی ویژگی‌های شخصیت مرزی به

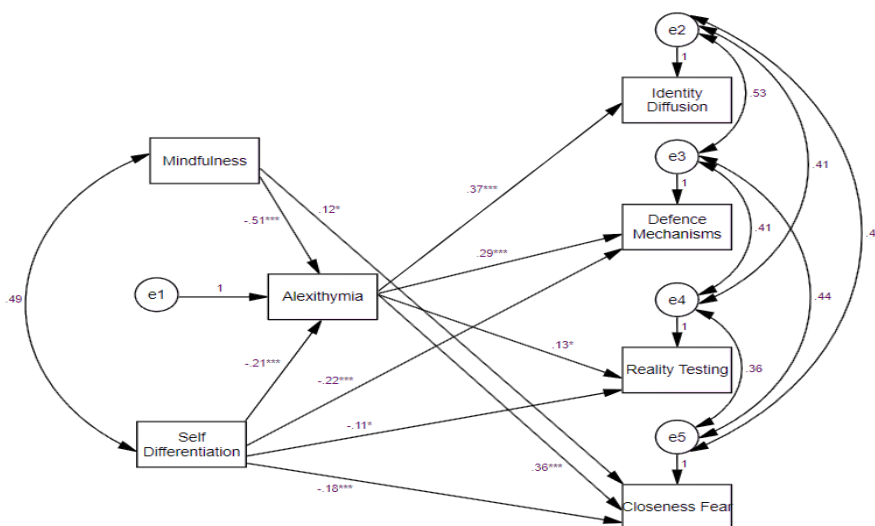


Fig 2. Mediation model.

Only significant paths are shown (* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, *** $p \leq 0.001$). Values are standardized regression weights (β)

واسطه ناگویی هیجانی معنی دار است. همانگونه که نتایج نشان داد اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر ویژگی های شخصیت مرزی یعنی آشفتگی هویت، مکانیزم های دفاعی، واقعیت آزمایی و ترس از صمیمیت معنی دار است و با توجه به این که اثر مستقیم ناگویی هیجانی بر آشفتگی هویت، مکانیزم های دفاعی، واقعیت آزمایی و ترس از صمیمیت نیز معنی دار شده است بنابراین اثر غیرمستقیم از طریق آن صورت می گیرد و می توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی در رابطه ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیت مرزی نقش واسطه ایفا می کند.

این یافته ها با نتایج تحقیقات Basharpoor, Tolo Mehmandostolya, Narimani and Atadokht (2014); Chafos and Economou (2014); Deborde et al. (2012); Karami, Bakhshian and Saadatmehr (2017); Meaney et al., (2016); Mousavi Nasab and Sajjadi (2017) و Soler et al. (2012) همخوانی دارد. تبیین این یافته به این صورت است که ذهن آگاهی متشکل از هفت عامل اساسی عدم قضاوت، شکیبایی و صبر، ذهن آغازگر، اعتماد، تقلا نکردن، پذیرش و آزاد کردن می باشد (Kabat- Zinn, 2003) و این عامل ها باعث می شوند تا فرد با ویژگی عدم قضاوت، تجربه گرا بودن، اعتماد داشتن، عدم تقلا بیهوده، صبور بودن و پذیرش رویدادها به همان صورت که هستند قدرت شناختی بیشتری کسب کند و

بتواند کنترل و آرامش بیشتری داشته باشد (Stein, 2008). ذهن‌آگاهی به عنوان یک عامل شناختی بر کاهش آشفتگی هویت، ترس از صمیمیت، مکانیزم‌های دفاعی و واقعیت‌آزمایی مؤثر واقع می‌شود و این تأثیر از طریق نقش میانجی ناگویی خلقی اتفاق می‌افتد.

ناگویی خلقی قدرت درک، استفاده و سازماندهی هیجان‌ها را تضعیف می‌کند و باعث بدکارکردی هیجانی در کسانی می‌شود که توانایی کنترل هیجان‌ها را به شکل صحیح ندارند (Ammerman, Kleiman, Uyeji, Knorr & McCloskey, 2015). وقتی اطلاعات هیجانی نتوانند در فرآیند پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی شوند، فرد از نظر عاطفی و شناختی دچار درماندگی و آشفتگی می‌شود. این ناتوانی، سازمان عواطف و شناخت‌های فرد را مختل می‌کند و احتمال استفاده از سبک‌های دفاعی نوروپیک و رشدنیافته را در شرایط استرس‌زا افزایش می‌دهد (Besharat, 2007). اما افراد دارای ناگویی خلقی پایین، از موقعیت‌های اجتماعی و بین فردی درک کارآمدتری دارند، توانمندی هیجانی بالایی دارند در روبرو شدن با چالش‌های زندگی آسان‌تر برخوردار کرده و سطح سلامت روانی آن‌ها بهتر می‌باشد. همچنین این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و در ارتباط با دیگران و محیط سازگاری بهتر و مناسب‌تری نشان می‌دهند (Shahgholian, Moradi & Kafae, 2007). لذا ناگویی خلقی پایین می‌تواند ویژگی‌های شخصیت مرزی را متأثر سازد یعنی ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که ناگویی خلقی کاهش یابد و افراد قادر شوند صمیمیت بیشتری برقرار کنند، واقعیت‌آزمایی بیشتری انجام دهند، هویت‌یابی بهتری داشته باشند و به‌طور عادی از مکانیزم‌های دفاعی استفاده کنند.

همچنین نتایج نشان داد اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی خود بر ویژگی‌های شخصیت مرزی یعنی آشفتگی هویت، مکانیزم‌های دفاعی، واقعیت‌آزمایی و ترس از صمیمیت معنی‌دار است و با توجه به این‌که اثر مستقیم ناگویی هیجانی بر آشفتگی هویت، مکانیزم‌های دفاعی، واقعیت-آزمایی و ترس از صمیمیت نیز معنی‌دار شده است. بنابراین اثر غیرمستقیم از طریق آن صورت می‌گیرد و می‌توان نتیجه گرفت که ناگویی هیجانی در رابطه تمایز یافتگی خود و ویژگی‌های شخصیت مرزی نقش واسطه ایفا می‌کند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات Wupperman et al. (2009) و Karami et al. (2017); Karbalaee Mehrizi (2014)

همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یک فرد تمایز یافته در مورد هویت خودش امنیت دارد و می‌تواند به‌طور آزادانه وارد ارتباطات صمیمی شود، اهداف معنی‌داری را دنبال کند و به احتمال بیشتری در همه ابعاد زندگی خودش موفق شود. تمایز یافتگی فرد را قادر می‌سازد تا بین عملکرد هیجانی و عقلانی از یک سو و روابط صمیمانه و خودمختاری از سوی دیگر تعادل ایجاد کند (Bowen, 1976). افراد با سطح بالای تمایز یافتگی دارای انعطاف‌پذیری نقشی، تماس صمیمی بیشتر و از لحاظ هیجانی ظرفیت بالاتری برای نزدیکی و صمیمیت دارند. این افراد می‌توانند با تفاوت در عقاید با احساسات تهدیدزای دیگران بیشتر کنار بیایند و در موقعیت‌های تنش‌زا بهتر عمل کنند.

ویژگی استدلالی، خودپیروی، هدفمندی، متعادل بودن، قضاوت اجتماعی درست، انتظارات تعدیل شده قدرت تصمیم‌گیری قوی، خود کنترل بودن، مقاوم در برابر اضطراب و قابل اعتماد بودن فرد را قادر می‌سازد تا موضع شخصی را در روابط حفظ کند (مالکیت افکار، رفتار و احساسات فرد و حفظ یک هدایت درونی) در حالی که بر صمیمیت و تماس با سایرین ارزش می‌گذارد (Skowron & Dendy, 2004). فرد با تمایز یافتگی بالا سازگاری بهتر و بیشتر و توانایی بالاتری برای کنار آمدن با استرس را دارد و صمیمیت عاطفی بیشتری را نیز ضمن تشخیص و حفظ مرزهای مناسب تجربه می‌کند. لذا بر این اساس می‌توان گفت احتمالاً چنین ویژگی‌هایی توانسته است در ترکیب با ناگویی خلقی پایین بر علائم ویژگی شخصیت مرزی همچون آشفتگی هویت، مکانیزم‌های دفاعی، واقعیت‌آزمایی و ترس از صمیمیت اثر بگذارد. همان‌گونه که پژوهشگران خصیصه تمایز یافتگی گزارش کرده‌اند افراد تمایز یافته با تکیه بر استدلال، خودپیروی بودن، هدفمند بودن، متعادل بودن، قضاوت اجتماعی درست، انتظارات تعدیل شده، قدرت تصمیم‌گیری قوی، خود کنترل بودن، مقاوم در برابر اضطراب و قابل اعتماد بودن سازگاری بیشتری نشان می‌دهند (Jenkins, Buboltz, Schwartz & Johnson, 2005)، بنابراین در شخصیت مرزی نمره پایین‌تری دریافت می‌کند. یعنی اثرگذاری تمایز یافتگی خود بر کاهش ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق ناگویی خلقی صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر مجموعه ویژگی‌های افراد واجد ذهن آگاهی و تمایز یافتگی در ترکیب با توانایی در ابراز هیجانات باعث کاهش علائمی همچون آشفتگی هویت، مکانیزم‌های دفاعی، واقعیت‌آزمایی و ترس از صمیمیت دارد.

این پژوهش با هدف بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و تمایز‌یافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی از طریق نقش واسطه‌ای ناگویی خلقی انجام شد که نتایج حاصل از آن بیانگر این موضوع بود که ناگویی خلقی نقش واسطه‌ای بین متغیرهای ذهن‌آگاهی و تمایز‌یافتگی خود با ویژگی‌های شخصیت مرزی ایفا می‌کند. ذهن‌آگاهی یکی از عواملی است که در افزایش بهزیستی روانی در کسانی که علائم روانی دارند نقش دارد. طبق مدل‌های علمی، یکپارچه‌سازی نظریه ذهنی‌سازی با مراقبه ذهن‌آگاهی، درمانگران می‌توانند از طریق افزایش سطوح آگاهی فراشناختی به دست آمده در مراقبه ذهن‌آگاهی به مهار فرافکنی‌های مراجعان، بهبود ظرفیت ذهنی‌سازی آن‌ها و بازبینی بازنمایی‌های ذهنی بپردازند (Kreiselmaier, 2017). افراد تمایز‌یافته تعریف مشخص از «خود» و جهت‌گیری مشخصی در زندگی دارند و کنترل خود را از دست نمی‌دهند (Bowen, 1993). این ساختار به‌طور مثبت با تعداد زیادی از شاخص‌های سازگاری روانی-اجتماعی سالم و عملکرد ارتباطی در تعامل است (Skowron & Schmitt, 2003). ناتوانی در تنظیم هیجانی سلامت روان را در افراد کاهش می‌دهد و افزایش این حالات هیجانی منفی می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از زندگی این افراد خلل ایجاد کند. به‌طور کلی اگر روان‌شناسان تلاش کنند تا ویژگی ناگویی خلقی کاهش یابد می‌توان انتظار داشت تا به همراه افزایش ذهن‌آگاهی و افزایش تمایز‌یافتگی خود ویژگی‌های شخصیت مرزی کاهش یابد. لذا بی‌ثباتی هیجانی، مشکلات بین فردی، تکانشگری، ترس از رها شدن، سردرگمی هویت و خطر رفتارهای خودکشی در جمعیت مورد نظر کاهش می‌یابد و ما شاهد افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش افت تحصیلی و رفتارهای نابهنجار در محیط‌های آموزشی خواهیم بود. پژوهش حاضر بر روی نمونه دانشجویان انجام شد که این می‌تواند محدودیتی محسوب گردد و لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد.

پیشنهاد می‌شود از این مدل به منظور طراحی و برنامه‌ریزی یک الگوی مداخله‌ای روان‌شناختی با هدف کاهش ناگویی خلقی و ویژگی‌های شخصیت مرزی در بین دانشجویان استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد دوره‌هایی جهت آموزش ذهن‌آگاهی، تمایز‌یافتگی خود، ابراز هیجان‌ات و شناسایی ویژگی‌های شخصیت مرزی و ارتباط آن با عوامل مذکور به مدیران، معلمان و اساتید مراکز آموزشی داده شود.

سهم مشارکت نویسندگان: اکرم خدایی، طراحی چارچوب کلی، تدوین محتوا و تحلیل مطالب، ارسال و اصلاحات مقاله؛ دکتر مسعود باقری، همکاری در طراحی چارچوب کلی، انتخاب رویکردها و بررسی نهایی؛ دکتر فرشید خسروپور، مقایسه رویکردها و نتیجه‌گیری؛ همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که با نقد و مشورت در تکمیل این پژوهش مؤثر بوده‌اند اعلام می‌دارند.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان می‌کنند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافی وجود ندارد. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه دکتری، با راهنمایی دکتر مسعود باقری و مشاورت دکتر فرشید خسرو پور است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. In: Washington, DC: American psychiatric association.
- Ammerman, B. A., Kleiman, E. M., Uyeji, L. L., Knorr, A. C., & McCloskey, M. S. (2015). Suicidal and violent behavior: The role of anger, emotion dysregulation, and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 79*, 57-62.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.
- 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*(1), 27-45.
- Basharpour, S., Toloi Mehmandostolya, A., Narimani, M., & Atadokht, A. (2014). Relation of emotion processing styles and alexithymia with symptoms of borderline personality disorder. *Journal of Babol University of Medical Sciences, 16*(7), 55-62. [Persian]
- Bender, D. S., Morey, L. C., & Skodol, A. E. (2011). Toward a model for assessing level of personality functioning in DSM-5, part I: A review of theory and methods. *Journal of Personality Assessment, 93*(4), 332-346.
- Berenbaum, H. (1996). Childhood abuse, alexithymia and personality disorder. *Journal of Psychosomatic Research, 41*(6), 585-595.
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports, 101*(1), 209-220. [Persian]
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.

- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*: USA: Jason Aronson.
- Brener, N. D., Collins, J. L., Kann, L., Warren, C. W., & Williams, B. I. (1995). Reliability of the youth risk behavior survey questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 141(6), 575-580.
- Chafos, V. H., & Economou, P. (2014). Beyond borderline personality disorder: the mindful brain. *Social Work*, 59(4), 297-302.
- Coolidge, F. L., Estey, A. J., Segal, D. L., & Marle, P. D. (2013). Are alexithymia and schizoid personality disorder synonymous diagnoses? *Comprehensive Psychiatry*, 54(2), 141-148.
- Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders*, 212, 93-100.
- Dammann, G., Hügli, C., Selinger, J., Gremaud-Heitz, D., Sollberger, D., Wiesbeck, G. A., . . . Walter, M. (2011). The self-image in borderline personality disorder: An in-depth qualitative research study. *Journal of Personality Disorders*, 25(4), 517-527.
- Deborde, A.-S., Miljkovitch, R., Roy, C., Dugré-Le Bigre, C., Pham-Scottez, A., Speranza, M., & Corcos, M. (2012). Alexithymia as a mediator between attachment and the development of borderline personality disorder in adolescence. *Journal of Personality Disorders*, 26(5), 676-688.
- Drum, D. J., Brownson, C., Burton Denmark, A., & Smith, S. E. (2009). New data on the nature of suicidal crises in college students: Shifting the paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 213.
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W. A., . . . Shanklin, S. (2006). Youth risk behavior surveillance—United States, 2005. *Journal of School Health*, 76(7), 353-372.
- Geiger, P. J., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2014). Using a measure of cognitive distortion to examine the relationship between thought suppression and borderline personality features: A multi-method investigation. *Personality and Individual Differences*, 59, 54-59.
- Gunderson, J. G. (2007). Disturbed relationships as a phenotype for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164(11), 1637-1640.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1988). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry*: Williams & Wilkins Co.
- Karami, J., Bakhshian, F., & Saadatmehr, S. (2017). Effectiveness of

- mindfulness training on Impulsivity and Emotional instability in men with borderline personality disorder. *Personality and Individual Differences*, 5(14), 33-47. [Persian]
- Karbalae Mehrizi, Z., Farah Bidjari, A., & KHodabakhsh, R. (2014). The comparison of differentiation and integration of self in individuals with borderline personality disorder, bipolar disorder and normal samples. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(1), 97-104.
- Kerr, I. B., Finlayson-Short, L., McCutcheon, L. K., Beard, H., & Chanen, A. M. (2015). The 'self' and borderline personality disorder: Conceptual and clinical considerations. *Psychopathology*, 48(5), 339-348.
- Kreiselmaier, A. K. (2017). *An Evolutionary and Developmental Science Framework for Integrating Attachment, Mentalization, and Mindfulness: Implications for Religious Practice and Moral Development*. Vanderbilt University.
- Leichsenring, F. (1999). Development and first results of the Borderline Personality Inventory: A self-report instrument for assessing borderline personality organization. *Journal of Personality Assessment*, 73(1), 45-63.
- Mathiasen, R. (1988). Evaluating suicidal risk in the college student. *NASPA Journal*, 25(4), 257-261.
- Meaney, R., Hasking, P., & Reupert, A. (2016). Borderline personality disorder symptoms in college students: the complex interplay between alexithymia, emotional dysregulation and rumination. *PloS One*, 11(6), 1-13.
- Mohammadzadeh, A. (2011). Validation of the borderline personality inventory in Iran. *International Journal of Behavioral Sciences*, 5(3), 269-277. [Persian]
- Mousavi Nasab, M., & Sajjadi, M. S. (2017). The relationship of Components of Mindfulness with Cognitive Emotion Regulation Strategies: The Mediating Role of Alexithymia. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 24(1), 78-92. [Persian]
- Omidian, M., Ahmadi, S., & Asadi, S. (2017). The Role of Creativity, Mindfulness and Academic Performance on Well-Being: with Mediating Role of Psychological Problems. *Journal of Psychological Achievements*, 4(2), 101-116. [Persian]
- Puri, P., & Agarwal, P. (2016). Relationship of Alexithymia with Mindfulness among Adolescents. *Mental Health: A Journey from Illness to Wellness*, 4(1), 221-228.
- Rickgarn, R. L. (1994). *Perspectives on college student suicide*: Amityville, NY: Baywood.
- Shahgholian, M., Moradi, A., & Kafae, M. (2007). Relationship of alexithymia with emotional expression styles and general health among university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3), 238-248. [Persian]
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family*

Therapy, 26(3), 337-357.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.

Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.

Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 3-18.

Soler, J., Valdepérez, A., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Portella, M. J., Martín-Blanco, A., . . . Pérez, V. (2012). Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 150-157.

Stein, D. J. (2008). Emotional regulation: Implications for the psychobiology of psychotherapy. *CNS spectrums*, 13(3), 195-201.

Taheri, S., & Sajjadian, I. (2018). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on fatigue, anxiety and depression of employees with chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychological Achievements*, 4(2), 129-150. [Persian]

Tamannaefar, S., Mirzaee, M., Asgharnejad Farid, A., & Soleimani, M. (2019). Five Factor Mindfulness Questionnaire: Instrument and scoring. *Iranian Psychologists*, 15(59), 336-338. [Persian]

Taylor, G. J., Bagby, M., & Parker, J. D. (1992). The Revised Toronto Alexithymia Scale: some reliability, validity, and normative data. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 57(1-2), 34-41.

Wupperman, P., Neumann, C. S., Whitman, J. B., & Axelrod, S. R. (2009). The role of mindfulness in borderline personality disorder features. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(10), 766-771.

Yaghubi, H., Karimi, M., Omid, A., Mesbah, N., Kahani, S., & Abedi-Qelich-Qeshlaq, M. (2014). Prevalence of mental disorders and demographic factors that influence the freshmen students of Tehran City Universities of Medical Sciences. *Journal of Clinical Psychology*, 6(2), 95-104. [Persian]

Yunesi, F. (2005). *The normalization of self-differentiation test among people 25-50 years old*: Tehran: Alame Tabatabaie. [Persian]

