

العدد: (الثالث والعشرون) يوليو (2024)

المجلد: (العاشر)



## International Journal of Educational and Psychological Research and Studies

بإشراف أكاديمية رواد التميز للتعليم والتدريب

# المجلة الدولية للبحوث والدراسات التربوية والنفسية

(IJRS).

مجلة علمية دورية محكمة

تصدرها الجمعية العربية لأصول التربية  
والتعليم المستمر

المشهرة برقم 6870 لسنة 2020

The Online ISSN : (2735-5063).

The print ISSN : (2735-5055).

ورقة عمل بعنوان:

الوالدية اليقظة ذهنياً ودورها في تنمية مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

إعداد:

د. شيماء أحمد محمد أحمد سراج.

دكتورة علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

مدرب معتمد من جهات متعددة ومستشار تدريبي وأكاديمي ومنسق المبادرات والفعاليات

لمؤسسة الفريق الواعي (SMARTeam).

(مصر).



## الملخص.

الوالدية اليقظة ذهنياً ودورها في تنمية مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

هدفت ورقة العمل إلى: الكشف دور الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء، وتصميم تصور مقترح عن التدريب على الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

توصلت نتائج الدراسة إلى: أن الوالدية اليقظة ذهنياً في تعرف الأطفال على أفكارهم وانفعالاتهم واكتساب مهارات التواصل الفعّال والتعامل مع التحديات وغرس القيم والمبادئ الإيجابية والتعبير عن آرائهم ورؤية الأخطاء كفرص للتعلم، فهم الذات، واحتواء الآباء لأبنائهم.

وتم وضع هذا التصور الذي يتضمن تدريبات الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء، وهي: (تعزيز الوعي الذاتي، تطوير مهارات التواصل، تعزيز المرونة، توفير بيئة إيجابية، تحفيز التعلم والنمو، تطوير عادات جيدة، وتعلم مهارات حل المشاكل).

الكلمات المفتاحية: (الوالدية اليقظة ذهنياً، مقومات الشخصية الإيجابية، الأبناء).

## Abstract.

### Title Of The Working Paper: (Mentally Alert Parenting And Its Role In Developing Positive Personality Components In Children).

**The Working Paper Aimed To:** Reveal The Role Of Mentally Alert Parenting To Improve The Elements Of Positive Personality In Children, And Design A Proposed Concept For Training On Mindful Parenting To Improve The Elements Of Positive Personality In Children.

**The Results Of The Study Found That** Mentally Alert Parenting Helps Children Become Aware Of Their Thoughts And Emotions, Acquire Effective Communication Skills, Deal With Challenges, Instill Positive Values And Principles, Express Their Opinions, And See Mistakes As Opportunities For Learning, Self-Understanding, And Parents' Containment Of Their Children.

**This Vision Was Developed,** Which Includes Mindful Parenting Training To Improve Children's Positive Personality Traits, Which Are: (Enhancing Self-Awareness, Developing Communication Skills, Enhancing Flexibility, Providing A Positive Environment, Stimulating Learning And



Growth, Developing Good Habits, And Learning Problem-Solving Skills .

**Key Words:**( Mentally Alert Parenting -Developing Positive Personality Components-Children).



الوالدية اليقظة ذهنياً ودورها في تنمية مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

أولاً: مقدمة وخلفية نظرية.

تعتبر اليقظة الوالدية من المفاهيم الأساسية التي تسهم في تعزيز العلاقات الأسرية وتطوير مهارات التربية الفعّالة، تشير اليقظة الوالدية إلى القدرة على الانتباه والوعي بالاحتياجات العاطفية والنفسية للأطفال، مما يساهم في تشكيل بيئة أسرية صحية.

في هذا السياق، تلعب سمات الشخصية الإيجابية دوراً محورياً في تعزيز اليقظة الوالدية، وأن الآباء الذين يتمتعون بسمات، مثل: التعاطف، والصبر، والمرونة، يكونون أكثر قدرة على تلبية احتياجات أطفالهم بشكل فعال.

تتطلب اليقظة الوالدية من الأهل أن يكونوا حاضرين وواعين لتصرفات أطفالهم، مما يساعد في بناء الثقة وتعزيز التواصل العاطفي، ومن خلال استكشاف العلاقة بين اليقظة الوالدية وسمات الشخصية الإيجابية، يمكننا فهم كيف يمكن للآباء تحسين أساليب تربيتهم وبالتالي تعزيز النمو النفسي والاجتماعي للأطفال أهمية تطوير اليقظة الوالدية كأداة فعالة في التربية، وكيف أن سمات الشخصية الإيجابية يمكن أن تعزز من هذه العملية.

يرى (Keng et al. 2011) تعتبر الوالدية اليقظة ذهنياً من المواضيع التي حظيت باهتمام كبير في الأبحاث النفسية والتربوية، حيث تركز على كيفية تأثير أساليب التربية على تنمية شخصية الأبناء والوالدية اليقظة تعزز من القدرة على التفاعل الإيجابي مع الأبناء، مما



يساهم في تنمية مقومات الشخصية الإيجابية لديهم.

يشير كل من (Cohen et al., 2016; Siegel & Hartzell, 2014) إلى أن الوالدية اليقظة أسلوب تربوي يعتمد على الوعي الذاتي والانتباه المستمر لمشاعر الأبناء واحتياجاتهم، مما يساعد على بناء علاقة صحية قائمة على الثقة والتفاهم، تتطلب هذه العملية من الوالدين أن يكونوا حاضرون ذهنياً، مما يمكنهم من الاستجابة بشكل مناسب لمواقف الأبناء المختلفة.

وقد توصلت دراسة (Brown et al., 2015) إلى أن: الوالدية اليقظة تسهم في تعزيز الصفات الإيجابية لدى الأبناء، مثل الثقة بالنفس، والتعاطف، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.

أما دراسة (Cohen, Janicki, & Kivlighan, 2016) قد توصلت إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بوالدين يمارسون أسلوب الوالدية اليقظة أظهروا مستويات أعلى من التعاطف والقدرة على التواصل الفعّال.

تتضمن إستراتيجيات الوالدية اليقظة عدة عناصر، منها الاستماع الفعّال، والتواصل المفتوح، وتقديم الدعم العاطفي، ويشير (Keng, Smoski, & Robins, 2011) إلى أن الاستماع الفعّال يمكن أن يعزز من شعور الأبناء بالأمان ويشجعهم على التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم.

كما يرى (Harrism,.,2019) أن الاستماع الفعّال يعتبر أحد العناصر الأساسية للوالدية اليقظة، ويتطلب هذا النوع من الاستماع التركيز الكامل على ما يقوله الأبناء، مما يعزز من شعورهم بأنهم مسموعون ومفهومون وأن الأطفال الذين يشعرون بالاستماع من قبل والديهم يميلون إلى تطوير مهارات التواصل بشكل أفضل ويكون لديهم قدرة أعلى على التعبير عن مشاعرهم.

وقد أشار كلاً من (Murray et al., 2015, Smetana, 2011) إلى أن إستراتيجية التواصل المفتوح تسهم في بناء علاقة صحية بين الأبناء والآباء، حيث يمكن للأطفال التعبير عن مخاوفهم وتطلعاتهم بحرية، تشير الدراسات إلى أن التواصل المفتوح يعزز من شعور الأبناء بالثقة ويشجعهم على اتخاذ قرارات إيجابية.

كما يشير (Wilkins,.,2017) إلى أن إستراتيجية الدعم العاطفي تعتبر من أهم جوانب الوالدية اليقظة، حيث يساعد هذا الدعم في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع التحديات، تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يتلقون دعماً عاطفياً من والديهم يميلون إلى تطوير مهارات التكيف بشكل أفضل ويكون لديهم قدرة أعلى على مواجهة الضغوط النفسية.

وقد توصلت نتائج دراسة: (سليمان، ٢٠١٦) إلى أنه يمكن التنبؤ بكفاءة المواجهة من خلال الوالدية اليقظة عقلياً من خلال بعديها التعاطف مع الذات والطفل، والوعي الانفعالي بالذات والطفل).



وتوصلت نتائج دراسة: (الشاذلي، ٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين الوالدية اليقظة عقلياً والحساسية الزائدة لدى الأبناء من الطلاب الموهوبين وتعمل الوالدية اليقظة عقلياً كمنبئ بالحساسية الزائدة.

أما نتائج دراسة: (صديق، ٢٠٢٢) توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوصمة الاجتماعية والشفقة بالذات، بينما كانت العلاقة موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات وبين الوالدية اليقظة عقلياً، وكانت العلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً.

وقد تطابق النموذج البنائي المقترح بتوسط الشفقة بالذات بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً مع بيانات عينة الدراسة، كما كان هناك تأثير سببي مباشر وغير مباشر لمتغيرات الدراسة على النحو الموضح بمتن الدراسة.

تعتبر الشخصية الإيجابية أحد العناصر الأساسية لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة، وتتشكل الشخصية من مجموعة من الصفات والسلوكيات التي يمكن تعزيزها وتطويرها، تعتبر الشخصية الإيجابية مجموعة من الصفات التي يمكن تطويرها من خلال التعلم والتجربة، وتمتلك الشخصية الإيجابية تأثيراً عميقاً على جودة الحياة والرفاهية النفسية.

والأفراد ذوو الشخصية الإيجابية يميلون إلى الاستمتاع بمستويات أعلى من السعادة والرضا، ويستطيعون مواجهة التحديات بشكل أكثر فاعلية، وتتعدد مقومات الشخصية الإيجابية

ومقومات الشخصية الإيجابية تشمل التفاؤل، المرونة النفسية، الاهتمام بالذات، التواصل الفعّال، التعاطف، والتحفيز الذاتي.

تعزز هذه الصفات من قدرة الأفراد على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة. من خلال العمل على تطوير هذه السمات، يمكن تعزيز الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، وتم عرضها كالتالي:-

#### (١) التفاؤل.

يرى (Seligman, 2006) أن التفاؤل يعمل على تعزيز الحافز والشعور بالأمل والقدرة أكبر على التغلب على الصعوبات والضغوطات، ويتم اعتبار الشخص المتفائل كفرد يتوقع نتائج إيجابية ويمتلك القدرة على التغلب على التحديات، ويرى (Carver, & Scheier, 2014) أن التفاؤل هو التصور الإيجابي نحو المستقبل، حيث يرى الفرد الفرص بدلاً من التحديات.

#### (٢) المرونة النفسية.

يشير (Hartley, 2011) إلى أنها القدرة على التعافي من الضغوط والمواقف الصعبة، والتكيف مع التغيرات السعي نحو تحقيق الأهداف والتعامل مع الفشل بسهولة.



### ٣) التعاطف.

يرى (Piff & Willer, 2015) أن التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين والاستجابة لها بإيجابية، وهو القدرة على فهم مشاعر وآلام الآخرين والاستجابة باهتمام وحنان، يعتبر التعاطف من المقومات الأساسية التي تسهم في بناء علاقات صحية وإيجابية.

### ٤) المسؤولية الشخصية.

ويرى (McAdams, 2018) تتحمل الشخصية الإيجابية مسؤولية أفعالها ونتائجها، مما يعزز النمو الشخصي القدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة إيجابية وبناءة، وهذا يعزز من الشبكات الاجتماعية ويعطي دعماً نفسياً.

### ٥) الثقة بالنفس.

يشير (Schunk, 2020) إلى أن الثقة بالنفس تعني الاعتقاد في قدرات الفرد وقراراته، مما يعزز من الأداء الشخصي، وأن الأفراد الذين يمتلكون ثقة بالنفس يميلون إلى قبول التحديات بشكل أفضل ويظهرون أداءً أكاديمياً ومهنياً أعلى.

### ٦) الامتنان.

يرى (Wood, Froh, & Geraghty, 2010) أن الامتنان هو قيمة مهمة تعزز الشعور بالسعادة والتقدير للأشياء الصغيرة في الحياة، هو شعور بالتقدير والاعتراف بالإيجابيات في

حياتنا، سواء كانت تتعلق بالناس من حولنا، أو بالخبرات التي نمر بها، أو بالمواقف الإيجابية،  
يمكن أن يُعبر عن الامتتان بشكل لفظي أو من خلال الأفعال.

#### (٧) الحيادية الإيجابية.

ترى (Fredrickson, 2013) أنها: القدرة على مواجهة التحديات دون تحمل عبء  
الأفكار السلبية.

#### (٨) التواصل الفعّال.

يرى (Miller & Rollnick, 2013) أنه يمكن أن يؤدي التواصل الفعّال إلى بناء علاقات  
صحية وأداء اجتماعي إيجابي. يتضمن ذلك الاستماع الجيد، والتعبير عن الأفكار والمشاعر  
بوضوح.

#### (٩) التقبل الذاتي.

يشير (Neff, 2011) إلى أن التقبل الذاتي هو القدرة على قبول النفس كما هي، بما في  
ذلك نقاط القوة والضعف، ويرتبط بمستويات أعلى من السعادة والرضا.

ومما سبق نستنتج أن الوالدية اليقظة ذهنياً تلعب دوراً مهماً في تنمية مقومات الشخصية

الإيجابية لدى الأبناء، ومن خلال إستراتيجيات، مثل: الاستماع الفعّال، والتواصل المفتوح، وتقديم



الدعم العاطفي، يمكن للوالدين تعزيز الثقة بالنفس، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية، مما يسهم في بناء شخصية إيجابية وصحية لأبنائهم.

كما أن التأثيرات الإيجابية للوالدية اليقظة تمتد لتشمل الصحة النفسية، مما يعكس أهمية هذا الأسلوب في التربية وأن الأطفال الذين يتلقون دعماً عاطفياً من والديهم يكون لديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب، مما يعكس تأثير أسلوب الوالدية اليقظة على الصحة النفسية.  
ثانياً: مشكلة الدراسة.

تمثلت مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

(١) ما دور الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء؟

(٢) ما التصور المقترح للتدريب على الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء؟

ثالثاً: أهداف الدراسة.

وتمثلت أهداف الدراسة فيما يلي:

(١) الكشف دور الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

(٢) تصميم تصور مقترح عن التدريب على الوالدية اليقظة ذهنياً لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء.

رابعاً: أهمية الدراسة.

وتمثلت أهمية الدراسة، فيما يلي:

الأهمية النظرية.

وتمثلت أهمية الدراسة النظرية، فيما يلي:

(أ) تضيف إلى الأدبيات النظرية الخاصة بالوالدية اليقظة ذهنياً.

(ب) تضيف إلى المكتبة العربية بالتراث النظري الخاص بمقومات الشخصية الإيجابية.

الأهمية التطبيقية.

وتمثلت أهمية الدراسة التطبيقية، فيما يلي:

(أ) توجيه أنظار الباحثين والقائمين على أمر ورعاية وتدريب أولياء أمور تلاميذ المرحلة

الابتدائية بأهمية الوعي بأهمية تحسين أداء أبنائهم واكسابهم المهارات الناعمة التي تمكنهم

من النجاح مستقبلاً.

(ب) تقديم خطط تدريبية لتطبيق الوالدية اليقظة ذهنياً.

(ج) تقديم مقترحات لتحسين مقومات الشخصية الإيجابية.



خامساً: مصطلحات ورقة العمل.

وتم عرض مصطلحات الدراسة، كما يلي:

#### ١. الوالدية اليقظة ذهنياً.

تُعرف الباحثة الوالدية اليقظة ذهنياً إجرائياً بأنها: أسلوب يتبعه الآباء في التعامل مع الأبناء يهدف إلى التركيز على احتياجات وانفعالات الأبناء وتقبلهم وعدم إصدار أحكام على تصرفاتهم والإصغاء لهم، مما ينتج عن علاقة تتسم بالمودة والمصاحبة وإدراك الأبناء لدورهم وواجبهم نحو آبائهم وشعورهم بمسئولياتهم داخل الأسرة من خلال التواصل والاستماع والدعم العاطفي.

#### ٢. مقومات الشخصية الإيجابية.

تُعرف الباحثة مقومات الشخصية الإيجابية إجرائياً بأنها: مجموعة من الخصائص والسمات التي تساعد الأبناء على استجابة إيجابية في مواجهة التحديات والضغوط، وتعزز من رفاحتهم النفسية والاجتماعية، وتعمل على تعزيز الثقة لدى الأبناء والتعاون في الحياة ويسهم في تعزيز الروح الإيجابية والتفاؤل لديهم؛ فعندما يكون هناك ثقة متبادلة بينهم، يتمكنون من التعايش بشكل أفضل معاً وتحقيق الأهداف بكفاءة أكبر.

سادساً: محددات الدراسة.

أ) المحددات الزمنية: الفترة من ٣٠ / ١١ / إلى ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٤ م.

ب) المحددات المكانية: بنك المعرفة المصري وقواعد البيانات العالمية.

ج) المحددات الموضوعية:

✓ الوالدية اليقظة ذهنياً.

✓ مقومات الشخصية الإيجابية.

سابعاً: خطوات الدراسة.

وكانت خطوات الدراسة كالتالي:-

١. الدراسة النظرية للمتغيرات (الوالدية اليقظة ذهنياً، مقومات الشخصية الإيجابية).

٢. التعرف على العلاقة التي تجمع بين المتغيرين.

٣. صياغة نتائج الدراسة.

٤. وضع مقترحات للتدريب على تحسين مقومات الشخصية الإيجابية.

٥. عرض توصيات لدراسات مستقبلية.



ثامناً: نتائج الدراسة.

من خلال الاطلاع على الأدبيات النظرية ذات الصلة بالدراسة أمكن التوصل إلى النتائج

التالية:-

١. تسهم الوالدية اليقظة في تعليم الأطفال كيفية التعرف على مشاعرهم وأفكارهم.
٢. الوالدية اليقظة تشجع على التواصل المفتوح والصريح مع الأبناء فعندما يشعر الأطفال بأنهم مسموعون ومفهومون، يكتسبون مهارات التواصل الفعّالة، التي تعتبر أساسية في بناء علاقات إنسانية جيدة.
٣. الآباء المتابعون واليقظون يتمكنون من تعليم أبنائهم كيفية التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة، مما يساهم في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على التكيف.
٤. من خلال النموذج الذي يقدمه الأهل، يمكن غرس القيم والمبادئ الإيجابية: (كالاحترام، التعاون، والتعاطف) في نفوس الأبناء، مما يساهم في تشكيل شخصياتهم.
٥. الوالدية اليقظة تدعم الأطفال في اتخاذ القرارات بأنفسهم وتحمل المسؤولية، مما يمنحهم الثقة في قدراتهم ويعزز من استقلاليتهم.
٦. البيئة الأسرية الداعمة تحفز الأبناء على التعبير عن آرائهم وتجربة أفكار جديدة، مما يزيد من إبداعهم ويعزز من شخصيتهم الإيجابية.

٧. الوالدية اليقظة تساعد الأطفال على رؤية الأخطاء كفرص للتعلم، وهو ما يساهم في بناء عقلية نمو تساعد في مواجهة التحديات المستقبلية.

٨. الوالدية اليقظة تُعتبر استثماراً في مستقبل الأبناء.

٩. تساعد الوالدية اليقظة عقلياً الأبناء على فهم الذات بشكل أفضل، وهذا الوعي يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويقوي من شخصيتهم.

١٠. تساعد الوالدية اليقظة عقلياً الآباء على فهم الأبناء واحتوائهم.

١١. تساهم الوالدية اليقظة عقلياً بشكل فعال في تنمية مهارات الأبناء.

تاسعاً: التصور المقترح.

من خلال العرض السابق يمكن وضع هذا التصور التالي:-

تحسين الوالدية اليقظة ذهنياً وتطوير مقومات الشخصية الإيجابية يتطلب التركيز على

عدة جوانب، إليك بعض المقترحات التي قد تساعد في هذا السياق:-

١. تعزيز الوعي الذاتي.

(أ) التأمل: خصص وقتاً يومياً للتأمل أو التفكير الهادئ. يساعد ذلك في فهم مشاعرك وأفكارك بشكل أفضل.



(ب) اليوميات: كتابة يوميات حول تجاربك ومشاعرك يمكن أن يعزز الوعي الذاتي ويساعدك على مراقبة تقدمك.

٢. تطوير مهارات التواصل.

(أ) الاستماع الفعّال: اجعل من الاستماع نقطة قوية في تفاعلاتك مع أطفالك، مما يساهم في بناء الألفة والثقة.

(ب) التعبير العاطفي: علم أطفالك كيفية التعبير عن مشاعرهم بشكل صحي وواضح.

٣. تعزيز المرونة.

(أ) تعليم تقنيات التعامل مع الضغوط: علم أطفالك كيفية التعامل مع التحديات والضغوط بطريقة إيجابية.

(ب) تقبل الفشل: غرس مفهوم أن الفشل جزء من النجاح يمكن أن يساعد في بناء شخصية مرنة.

٤. توفير بيئة إيجابية.

(أ) تحفيز الإيجابية: استخدم عبارات التشجيع والمدح لتعزيز الثقة لدى أطفالك.

(ب) تجنب النقد السلبي: حاول أن تكون النقد بنّاء بدلاً من السلبي.

٥. تحفيز التعلم والنمو.

(أ) تشجيع الفضول: اطرح أسئلة تشجع أطفالك على التفكير والاستكشاف.

(ب) توفير الموارد التعليمية: استخدم الكتب، الألعاب، والأنشطة التي تحفز التفكير الإبداعي.

٦. تطوير عادات جيدة.

(أ) تحديد الروتين: وضع روتين يومي يساعد في تنظيم الحياة ويقلل من التوتر.

(ب) ممارسة الأنشطة الخارجية: تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة أو الأنشطة الفنية

يمكن أن يعزز من صحتهم النفسية والجسدية.

٧. تعلم مهارات حل المشاكل.

(أ) تعليم التفكير النقدي: اطلب من أطفالك تحليل المشكلات واقترح حلول مختلفة.

(ب) التعاون: تشجيع العمل الجماعي يساعد في تعزيز العلاقات الاجتماعية.

عاشراً: توصيات وبحوث مقترحة.

بناءً على ما تم عرضه في الإطار النظري، ونتائج الدراسة، توصلت الدراسة إلى عدد

من التوصيات، وكانت كما يلي:-



أولاً: التوصيات.

(أ) تدريب أولياء الأمور بالمراكز التدريبية والمؤسسات التعليمية على إستراتيجيات الوالدية اليقظة ذهنياً.

(ب) توعية أولياء الأمور بأهمية اكساب أبنائهم بمقومات الشخصية الإيجابية.

ثانياً: البحوث المقترحة.

بناءً على ما تم عرضه في الإطار النظري، ونتائج الدراسة، توصلت الدراسة إلى عدد من المقترحات، وكانت كما يلي:-

(أ) دور فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مقومات الشخصية الإيجابية لدى الأبناء في ظل التحول الرقمي. 2019

(ب) دور الوالدية اليقظة ذهنياً في تحسين مهارات التحول الرقمي لدى الأبناء. 1441

## المراجع.

١. سليمان، عمرو محمد (٢٠١٦): الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من آباء وأمّهات الأطفال الذاتويين والمعاقين عقلياً، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٠(٤)، ١٦٣-٢٦٣.

٢. الشاذلي، أحمد سليمان (٢٠١٩): الوالدية اليقظة عقلياً وعلاقتها بالحساسية الزائدة لدى عينة من الوالدين وأبنائهم الموهوبين بالمرحلة الثانوية، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ٦٧(٦٧)، ٢٨٨-٣٢٨.

٣. صديق، أحمد سمير (٢٠٢٢): الشفقة بالذات كمتغير وسيط بين الوصمة الاجتماعية والوالدية اليقظة عقلياً لدى آباء وأمّهات أطفال اضطراب طيف التوحد، مجلة الدراسة في التربية وعلم النفس، ٣٧(٢)، ٦٩-١٤٤.

4. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-22.
5. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Optimism. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 171-193). Oxford University Press. <https://doi.org>.



6. Cohen, S., Janicki, D., & Kivlighan, D. M. (2016). The role of mindfulness in parenting: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1238-1249.
7. Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). Positive emotions enhance a broad range of cognitive, psychological, and physical well-being. In A. D. Ong & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methodological practices in positive psychology* (pp. 68-83). Oxford University Press.
8. Fredrickson, B. L. (2013). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Crown Business.
9. Harris, P. L. (2019). *Trusting what you're told: How children learn from others*. MIT Press.
10. Hartley, M. T. (2011). Resilience in college students: The role of social support, coping strategies, and personality traits. *Journal of College Counseling*, 14(2), 148-159. <https://doi.org>.

11. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
12. McAdams, D. P. (2018). The art and science of personality development. *Annual Review of Psychology*, 69, 311-336. <https://doi.org>.
13. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). Guilford Press.
14. Murray, C., Rosanbalm, K., & Christopoulos, C. (2015). The importance of parent-child interactions for the promotion of child health: A systematic review. *Journal of Child Health Care*, 19(4), 439-454. 2019
15. Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.
16. Piff, P. K., & Willer, R. (2015). Generosity, social class, and moral evaluation. *Psychological Science*, 26(2), 196-204. <https://doi.org>.



17. Schunk, D. H. (2020). Self-efficacy. In *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning* (pp. 164-182). Cambridge University Press.  
<https://doi.org>.
18. Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
19. Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014). *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*. TarcherPerigee.
20. Smetana, J. G. (2011). Parenting styles and conceptions of parental authority during adolescence. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 1-10.
21. Wilkins, R. (2017). The impact of parental support on children's mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(3), 234-245.
22. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org>.



# **International Journal of Educational and Psychological Research and Studies**

**( IJRS )**

**( IJRS )**

The Online ISSN : (2735-5063).

The print ISSN : (2735-5055).