

هناك العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي (Optimism/Positive Thinking)، تعتبر الأبحاث في علم النفس الإيجابي التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة عوامل حماية رئيسية ضد الضغوط والقلق. الأ دراسة والمفهوم أبرز النتائج المترجمة الأ نظرية التوجه الإيجابي (Positive Orientation Theory) الأ ترى أن التوجه الإيجابي صفة شخصية فطرية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هي: الثقة بالنفس (Self-esteem)، وأن الثقة بالنفس هي المكون الأقوى في التنبؤ بانخفاض القلق. الأ دراسة حول المرونة النفسية وقلق المستقبل (المناعة النفسية) الأ وجدت أن المرونة النفسية (Psychological Resilience) لها تأثير سلبي كبير على قلق المستقبل، كما أن الرفاهية الذاتية تعمل ك وسيط يفسر العلاقة بين المرونة النفسية وانخفاض قلق المستقبل. الأ دراسة حول التفكير الإيجابي والتوتر (Hirsch et al). الأ أشارت إلى أن التدريب على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مختلفة، مما يدل على قوة "الإيجابية" في مواجهة القلق بشكل عام. 2. العلاقة العكسية بين التفاؤل وقلق المستقبل الوظيفي على العلاقة الجوهرية بين التفاؤل وقلق المستقبل المهني: الأ العلاقة الأ التفسير الأ قلق المستقبل المهني والتفاؤل الأ وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية): كلما زاد التفاؤل وارتفعت مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلاب، الأ قلق المستقبل المهني والتشاؤم الأ وجود علاقة ارتباطية طردية (إيجابية): كلما زادت سمة التشاؤم (وهي نقيض التفكير الإيجابي)، الأ التوجه نحو المستقبل (Future Orientation) والقلق الأ وجدت دراسة أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الذي يتضمن تحديد الأهداف والتخطيط لها) يقلل من القلق، فكلما زاد الوقت الذي يستغرقه الناس في التفكير في المستقبل، تتفق الدراسات الأجنبية على أن التفكير الإيجابي والتفاؤل ليسا مجرد مشاعر عابرة، بل هي صفات معرفية-انفعالية تمنح الطلاب مرونة نفسية وقدرة على السيطرة على أفكارهم، مما يشكل حاجزاً نفسياً فعالاً ضد قلق المستقبل، خاصة في مرحلة الانتقال الحساسة إلى الحياة المهنية.