تعتبر الأبحاث ،(Optimism/Positive Thinking) هناك العديد من الدراسات الأجنبية التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي في علم النفس الإيجابي التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة عوامل حماية رئيسية ضد الضغوط والقلق. ا الدراسة والمفهوم ا أبرز ترى أن التوجه الإيجابي صفة شخصية فطرية ا (Positive Orientation Theory) النتائج المترجمة ا ا نظرية التوجه الإيجابي وأن الثقة بالنفس هي المكون الأقوى في التنبؤ بانخفاض ،(Self-esteem) تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هي: الثقة بالنفس Psychological) القلق. ا دراسة حول المرونة النفسية وقلق المستقبل (المناعة النفسية) ا وجدت أن المرونة النفسية لها تأثير سلبي كبير على قلق المستقبل، كما أن الرفاهية الذاتية تعمل كـ وسيط يفسر العلاقة بين المرونة النفسية (Resilience أشارت إلى أن التدريب على استبدال الأفكار ا .Hirsch et al) وانخفاض قلق المستقبل. ا دراسة حول التفكير الإيجابي والتوتر 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: ا العلاقة ا التفسير ا ا قلق المستقبل المهني والتفاؤل ا وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية): كلما زاد التفاؤل وارتفعت مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلاب، ا قلق المستقبل المهني والتشاؤم ا وجود علاقة ارتباطية طردية (إيجابية): كلما زادت سمة التشاؤم (وهي نقيض التفكير الإيجابي)، ا التوجه نحو المستقبل والقلق ا وجدت دراسة أن التوجه الإيجابي نحو المستقبل (الذي يتضمن تحديد الأهداف والتخطيط لها) (Future Orientation) 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.

Summarized by © lakhasly.com