



Fikra World Journal of Cross-Disciplinary Research
FWJCDR

أهمية مهارة التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية للمتعلم

The Importance of Positive Thinking Skills in Promoting Learners Mental Health

سجى إمحمد الدوكالي

Saja Emhamed Al-Dokali

asajaaldokali325@gmail.com

قسم التربية وعلم النفس -شعبة الدراسات النفسية -كلية الآداب -جامعة الزاوية

Department of Education and Psychology – Division of Psychological Studies- Faculty of Arts –
University of Zawia

ARTICLE INFORMATION

RECEIVED: 20/04/2026

ACCEPTED: 25/04/2026

PUBLISHED: 27/04/2026

Abstract

This theoretical and analytical study aims to shed light on two central concepts in psychology: positive thinking and mental health, as they are considered fundamental concepts in positive psychology. The study discusses various definitions of positive thinking skills and their components, and explores the relationship between positive thinking skills and mental health. It also reviews previous literature and studies that have examined this relationship, indicating that there is variation in the results of those studies due to differences in the target groups and the methods used.

Keywords: Positive Thinking, Mental Health

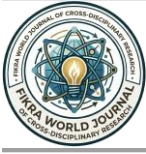
الملخص

تهدف هذه الدراسة النظرية والتحليلية إلى تسليط الضوء على مفهومين مركزيين في علم النفس هما: التفكير الإيجابي والصحة النفسية باعتبارهما من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي حيث تناولت الدراسة تعريفات مختلفة لمهارات التفكير الإيجابي ومكوناتها والكشف العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية، كما استعرضت الأدبيات والدراسات السابقة التي بحثت في العلاقة بين هذه المهارات والصحة النفسية، وأشارت إلى أن هناك تفاوتاً في نتائج تلك الدراسات نتيجة لاختلاف الفئات المستهدفة والأساليب المستخدمة.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي – الصحة النفسية.

مقدمة البحث:

عند التطرق إلى مفهوم مهارات التفكير الإيجابي في السياقات النفسية، يتبادر إلى الذهن ارتباطها المباشر بالنظرة التفاعلية والبساطة في التعامل مع التحديات، غير أن هذا الفهم السطحي لا يعكس عمق ودقة هذا المفهوم، إذ تمثل مهارات التفكير الإيجابي مجموعة من القدرات العقلية والوجدانية التي تُشكّل أساساً لعملية التفكير الفعّال، والتي تتيح للفرد التكيف مع ضغوط



الحياة وتجاوزها بطريقة بناءة، فمهارات التفكير الإيجابي ليست مجرد توجه ذهني، بل هي منظومة متكاملة من المهارات التي تمكن الفرد من بناء رؤية واقعية متوازنة، والتعامل بمرونة مع مواقف الحياة المختلفة دون إنكار أو تجنب للمشكلات.

ومن هذا المنطلق، تكتسب الصحة النفسية بعداً جديداً حين يتم النظر إليها من خلال مهارات التفكير الإيجابي، إذ تصبح هذه المهارات ليست فقط مؤشرات على الصحة النفسية الجيدة، بل مسارات عملية وأساليب مستمرة للحفاظ عليها وتعزيزها، مع ذلك تبقى العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية معقدة ومتعددة الأوجه، مما يستدعي دراسة معمقة لفهم أبعادها بشكل أدق، خصوصاً مع تباين نتائج الدراسات السابقة واختلاف مجالاتها والسياقات التي أُجريت فيها.

لقد حاولت العديد من الدراسات رصد أثر مهارات التفكير الإيجابي على الصحة النفسية في بيئات متنوعة، كالمجالات التعليمية والمهنية، إلا أن النتائج كانت متفاوتة، مما يثير تساؤلات حول طبيعة هذه العلاقة والعوامل التي قد تؤثر في مدى تأثير هذه المهارات، مثل العمر، الخلفية الثقافية، أو المستوى التعليمي والمهني ويسعى البحث الحالي إلى تسليط الضوء عليها من خلال مراجعة نقدية للأدبيات السابقة وتحليلها، مع محاولة تقديم رؤية شاملة ومتكاملة لفهم أعمق للعلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

مشكلة البحث:

تتمثل في محاولة فهم طبيعة العلاقة المتشابكة بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية، من خلال تحليل الدراسات السابقة والنظريات المتوفرة في هذا المجال، فبينما يعترف بالإجماع النظري بأهمية مهارات التفكير الإيجابي في دعم الصحة النفسية والتكيف النفسي، إلا أن النتائج التطبيقية تبقى غير حاسمة ومتفاوتة، وهو ما يعود لاختلاف الإطار المنهجي، والتباين في خصائص الفئات المدروسة، لذلك يبرز ضرورة إعادة دراسة الأدبيات السابقة بعين نقدية للكشف عن الجوانب غير المستكشفة، وفهم أكثر دقة وتكاملاً، واستناداً إلى ما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

– ما أهمية مهارة التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية للمتعلم؟

وينبثق من هذه التساؤل عدة تساؤلات:

1. ما العلاقة بين مهارة التفكير الإيجابي والصحة النفسية وفقاً للدراسات السابقة؟
2. ماهي نتائج الدراسات السابقة حول تأثير التفكير الإيجابي على الصحة النفسية؟
3. هل هناك اختلاف في النتائج الدراسات السابقة حول تأثير التفكير الإيجابي على الصحة النفسية؟

أهداف البحث:

1. توضيح العلاقة بين مهارة التفكير الإيجابي والصحة النفسية كما وردت في الدراسات السابقة.
2. الكشف عن نتائج الدراسات السابقة حول تأثير مهارة التفكير الإيجابي على الصحة النفسية.
3. التعرف على وجود اختلاف في النتائج الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي على الصحة النفسية.



أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في إثراء المحتوى المعرفي في المكتبة العربية من خلال تقديم معالجة نظرية وتحليلية لمفهوم مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية، حيث توفر للباحثين قاعدة معرفية تساعدهم على فهم طبيعة العلاقة بين هذين المفهومين من منظور علم النفس الإيجابي، كما تسهم الدراسة في تسليط الضوء على أبعاد مهارات التفكير الإيجابي ودورها في تحسين الحالة النفسية، مما يعزز من الرؤية التحليلية لدى الباحثين، ويفتح آفاقاً جديدة لدراسات تطبيقية مستقبلية في مجالات الصحة النفسية والوقاية النفسية والتعليم الإيجابي.

مصطلحات البحث:

- 1. مهارات التفكير الإيجابي:** يعد مفهوم التفكير الإيجابي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي التي طرحها مارتن سيلجمان في الجمعية النفسية الأمريكية؛ حيث يهدف إلى البحث عن محددات السعادة والتركيز على العوامل التي تمكن الفرد من العيش حياة مرضية يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته، ويحول الأفكار السلبية الهدامة الأفكار إيجابية، وصولاً للرضى عن الذات والآخرين والعالم بصفة عامة. (أبو حلاوة، 2014: 34)
- وعرفه إبراهيم التفكير الإيجابي بأنه:** مثابة تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه ومساعدة الفرد على اكتشاف الجوانب الإيجابية التي تحقق له كثيراً من النجاح والسعادة والرضا عن النفس. (إبراهيم، 2011: 194)
- كما عرفه الفقي بأنه:** مصدر القوة، لأنه يساعد الفرد على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة ومصدر الحرية لأنك ستحرر من معاناة والام سجن التفكير السلبي واثاره الجسمية. (الفقي، 2009: 229)
- بينما عرفه سليمان بأنه:** التناؤل بكل ما تحمله الكلمة من معني والنظر إلي الجميل في كل شيء لما له من أثر فعال في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية ويرى بعض العلماء أن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي بشكل إيجابي والعقل اللاواعي لا يفكر ولا يحكم إن كانت المعلومة صحيحة ام خطأ معقولة أم سخيفة حقيقة أم كذب إنه فقط يخزنها كالخادم الامين ليؤدي إلى سلوك موافق للمعلومة المختزنة في مرحلة لاحقة. (سليمان، 2011: 157)
- وعرفه العنزي بأنه:** مجموع الأنشطة والأساليب التي يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قناعات عقلية بناءة وتبني استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير لتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية. (العنزي، 2007: 34)
- وتعرفه الباحثة مهارات التفكير الإيجابي بأنه:** مجموعة من العمليات العقلية الواعية التي يمارسها الفرد بهدف تفسير المواقف والأحداث بطريقة واقعية متزنة، مع التركيز على الجوانب الإيجابية والحلول الممكنة بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية وتحفيز الدافعية وتنمية القدرة على التكيف الفعال مع التحديات الحياتية.
- الصحة النفسية:** على الرغم من أن الصحة النفسية فرعاً من فروع علم النفس إلا أنها تهتم بتطبيق المعرفة النفسية في مساعدة الفرد على فهم نفسه وحياته بأسلوب ومنهج علمي. (قطيشات، التل، 2009: 13)



بينما عرفها محمد بأنه: حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ومرحلة نمو معينة وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية. (محمد، 2001: 23)

وعرفها زهران الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبياً تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليس مجرد غياب أو خلو أو تيراً من أعراض المرض النفسي فهي حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض. (زهران، 2005: 5)

كما عرفها منسي الصحة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية، وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله. (منسي، 2001: 20)

وعرفها الخواجة بأنها: حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة. (الخواجة، 2010: 12)

تعرف الباحثة الصحة النفسية بأنها: حالة من التوازن النفسي والعقلي والاجتماعي، يتمكن الفرد من إدراك قدراته، والتعامل بفعالية مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بإنتاجية، والمساهمة الإيجابية في مجتمعه، مع القدرة على التكيف مع المتغيرات وتحقيق درجة من الرضا عن الذات والعلاقات.

المتعلم: هو الفرد الذي يشارك بنشاط في عملية التعلم بهدف اكتساب المعرفة أو المهارات أو الاتجاهات ويتفاعل مع البيئة التعلم بشكل فاعل لتحقيق أهدافه التعليمية. (العمر، 2023: 45)

حدود الدراسة:

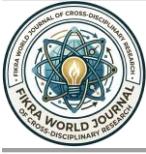
الحدود الموضوعية: اقتصر حدود الموضوع على أهمية التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية للمتعلم.

الحد الزمني والمكاني: اقتصر هذا البحث على مراجعة الأدبيات العلمية العربية والمحلية المنشورة في الفترة من (2015-2025)

الإطار النظري والدراسات السابقة:

وقد قسمت الباحثة الورقة البحثية إلى المحاور الرئيسة الآتية:

- المحور الأول: التفكير الإيجابي
- المحور الثاني: الصحة النفسية
- المحور الأول - التفكير الإيجابي:
- مكونات مهارة التفكير الإيجابي:



- 1. مهارة الحديث الإيجابي للذات:** يُعرّف حديث الذات بأنه تلك الحوارات العقلية التي يُجرّها الفرد مع نفسه، والتي يتم من خلالها تناول أفكار وقناعات شخصية تُسهم في تحديد مكانته الذاتية، وقدرته على التعامل مع المواقف والمشكلات، إضافة إلى توجيه انتباهه وتركيزه نحو المهام المختلفة، كما يُعبّر حديث الذات عما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال، وهو في حقيقته انعكاس لما يحمله من أفكار داخلية عن نفسه، والآخرين، والعالم من حوله. وتُعد هذه الأفكار نتائجًا لتفاعلات داخلية وخارجية يتأثر بها العقل، مما يُشكل نظرة الفرد الشمولية لذاته وللواقع، ويشير كل من **برودريك وناتالي** إلى أن حديث الذات يُعد أداة فعّالة للتوجيه الذاتي، خاصة في مواجهة المشكلات المعرفية، حيث يسهم في تنظيم التفكير والتعامل مع التحديات بأسلوب إيجابي وعقلاني، وضع **مارتن سليجمان** مجموعة من الشروط التي ينبغي توفرها عند ممارسة الحديث الإيجابي للذات بهدف التأثير على العقل الباطن، وهي كما يلي:
- أ. أن تكون الأفكار إيجابية وواضحة: مثل قول "أنا قوي" أو "أستطيع الامتناع عن التدخين"، بدلاً من التعبيرات السلبية أو المشكوك فيها.
- ب. التركيز على الوقت الحاضر: يُفضل استخدام العبارات بصيغة الحاضر مثل "أنا قوي" بدلاً من "سوف أكون قويًا"، لما لذلك من أثر مباشر على برمجة العقل الباطن.
- ت. الإحساس بمضمون الفكرة: ينبغي أن تكون الأفكار المصاحبة لحديث الذات محمّلة بإحساس عاطفي قوي يعزز من قابليتها للتأثير.
- ث. التكرار المنتظم: يجب تكرار هذه الأفكار عدة مرات حتى تُصبح مبرمجة وثابتة في العقل الباطن. (محمود، 2017: 110)
- من خلال هذه الممارسة الواعية لحديث الذات الإيجابي، يمكن للفرد أن يعزز من ثقته بنفسه، ويعيد توجيه سلوكه نحو النجاح وتحقيق الأهداف، كما يُسهم ذلك في الوقاية من التفكير السلبي والاضطرابات النفسية المرتبطة به.
- 2. مهارة حل المشكلات:** تُعد عملية حل المشكلات محاولة لإيجاد وسيلة مناسبة لتحقيق هدف معين، لا يمكن الوصول إليه بشكل مباشر. وبعبارة أخرى، فهي تمثل سعيًا للتغلب على العوائق التي تحول دون تحقيق ذلك الهدف، وتختلف هذه العملية عن اتخاذ القرار، الذي ينطوي على اختيار بديل واحد من بين عدة خيارات متاحة، بينما يُعد حل المشكلة جهدًا يُبذله الفرد أو الجماعة لتقليص أو إزالة العقبات التي تعترض طريق تحقيق الأهداف، ويتطلب حل المشكلات عادةً اتخاذ عدد من القرارات، أو إجراء مفضلات بين بدائل مختلفة، وذلك بعد تحديد طبيعة المشكلة بوضوح والتفكير في الطرق الملائمة لمعالجتها. (بن عبد الله، 2014: 177)
- حيث تعد عملية حل المشكلات من المهارات العقلية المهمة التي تتطلب استخدام التفكير المنطقي والتحليلي لتجاوز العوائق وتحقيق الأهداف، يفرّق العديد من الباحثين بين حل المشكلات واتخاذ القرار، إذ يُعد القرار جزءًا من مراحل الحل وليس بديلًا عنه، كما أن وضوح المشكلة وتنوع البدائل يسهمان بشكل كبير في فعالية الحل (Abouzed et al., 2025)
- 3. مهارة التخيل الإيجابي:** يُعرف التخيل بأنه قدرة عقلية تمكّن الإنسان من الرؤية المستقبلية، حيث يستطيع من خلالها تذكر واسترجاع الصور الذهنية، ثم الربط بينها وتكوين فكرة متكاملة قابلة للتحقق في الواقع. ويُعد التخيل من المهارات العقلية التي تُسهم في الإبداع والتخطيط واتخاذ القرارات المستقبلية. (مصطفى، 2002: 49)



تُعد مهارة التخيل الإيجابي من العمليات العقلية العليا، وهي تمثل نشاطاً فكرياً أساسياً يُحرّك مختلف أشكال الإبداع والابتكار، سواء في المجالات العلمية أو الفلسفية، ويُصنف التخيل ضمن أكثر موضوعات علم النفس المعرفي تعقيداً، نظراً لارتباطه بمفاهيم عقلية دقيقة وأحياناً غامضة، ويُشير تاجر غازي إلى أن تطبيق مهارة التخيل يتمثل في استخدام الخيال والصور الذهنية بهدف توسيع نطاق الإدراك، مع الاستفادة من الحواس الخمس في دعم عملية التصور، مما يُسهم في توليد عدد أكبر من الأفكار الجديدة والمتنوعة. (الصير، 2020: 19)

يتمثل تطبيق مهارة التخيل في استخدام الخيال والصور الذهنية بهدف توسيع المدارك وتنمية الوعي العقلي.

4. **مهارة تقبل المسؤولية الشخصية:** الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم الشجاعة ما يحيز لهم وان يتحملون مسؤوليتهم بلا تردد، بالتالي هم من النماذج الجميلة التي تتجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق فوز لها ولمن حولها. (بوزيان، كشرود، 2024: 46)

حيث تعد مهارة تحمّل المسؤولية الشخصية من أبرز سمات التفكير الإيجابي، حيث تعكس وعي الفرد بدوره في النجاح وتُعزّز من قدرته على التأثير الإيجابي في الآخرين. (Abouziied, 2026)

5. **مهارة التسامح والمرونة:** تُعد من السمات الأساسية في شخصية المفكر الإيجابي، إلى أن تبني معتقدات متسامحة تجاه التجارب المؤلمة أو الخبرات النفسية السلبية الماضية يُعد خطوة مهمة نحو التوازن النفسي، وذلك في قدرة الفرد على تبني أفكار وسلوكيات تساعده في النظر إلى الماضي باعتباره مرحلة قد انقضت، دون أن يظل أسيراً لها، فالمفكر الإيجابي يتقبل الواقع كما هو، ويواجه تحدياته بإيجابية، مدرّكاً أن هناك أموراً خارجة عن إرادته لا يمكن تغييرها، لذا فهو لا يستغرق في الشكوى أو التذمر، بل يوجّه طاقته نحو ما يمكن تغييره وتحسينه. (الجمال، 2022: 182)

تعد السماحة النفسية والتسامح مع الماضي من ركائز التفكير الإيجابي، إذ تُسهم في تعزيز التوازن النفسي وتمكين الفرد من توجيه طاقته نحو التغيير البناء بدلاً من الاستغراق في المعاناة



2. أنواع التفكير الإيجابي:

أ. **التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:** بمعنى أن كل فرد لا يأس من كلام الآخرين، ويحاول تأكيد وجهة نظره إذا أعتقد أنها صحيحة.



ب. التفكير بسبب تأثر بالآخرين: بمعنى أن كل فرد يستطيع تحقيق حلمه، أو فكرته عن طريق اتباعه لغيره والتأثر بهم في أفكارهم الإيجابية.

ت. التفكير الإيجابي في المعاناة: بمعنى ان بعض الأزمات التي تواجهنا والصعوبات التي نتعرض لها، قد تكون هي مفتاح الأمل، وبوابه التغيير إلى الأفضل.

ث. التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن: يعد أفضل أنواع التفكير الإيجابي، لأنه مستمر مع الفرد مدي حياته، فإذا واجهته مشكلة استخدم معها تفكير الإيجابي فأوجد الحل. (علاء بن حسن، 2015: 46)

تبرز أنواع التفكير الإيجابي مدى تنوع أساليبه في دعم الفرد نفسيًا وسلوكيًا، سواء من خلال الإصرار على وجهات النظر أو الاستفادة من تجارب الآخرين، كما أن التفكير الإيجابي في الأزمات يُعد أداة فاعلة للتحويل والنمو الشخصي، ويُعد التفكير الإيجابي المستمر من أكثر الأنواع تأثيرًا، لارتباطه بالثبات الذهني والمرونة النفسية على المدى الطويل.

3. أهمية التفكير الإيجابي:

يُعتبر التفكير الإيجابي من العوامل الأساسية التي تُسهم في تحسين جودة حياة الفرد، وذلك من خلال:

1. تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط النفسية: يساعد التفكير الإيجابي الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوط اليومية، مما يقلل من تأثيرها السلبي على الصحة النفسية.

2. تحسين الأداء الأكاديمي: يُسهم التفكير الإيجابي في معالجة التأخر الدراسي وصعوبات التعلم، كما يعزز من مستوى الطموح الأكاديمي لدى الطلاب.

3. زيادة الشعور بالسعادة والرضا: يساعد التفكير الإيجابي الفرد على التركيز بأن تكون له نظرة متفائلة للحياة، مما يجعلها أكثر متعة ويقلل من مستويات القلق والتوتر.

4. تبديل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية: نظرًا لأن العقل لا يمكنه التركيز على أكثر من فكرة في الوقت ذاته، فإن إدخال أفكار إيجابية يُساعد في طرد الأفكار السلبية، مما يُعزز من الصحة النفسية.

5. تعزيز مهارات حل المشكلات: يُنمي التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التفكير المنطقي والبحث عن حلول فعالة للمشكلات التي يواجهها.

6. تحسين التكيف مع المواقف الصعبة: يُساعد الأفراد على التكيف بشكل أفضل مع الظروف الصعبة، مما يُعزز من مرونتهم النفسية وقدرتهم على التعامل مع التحديات. (مروة سعادة، 2020: 94)

يتمثل التفكير الإيجابي عنصرًا محوريًا في دعم الصحة النفسية وجودة الحياة، لما له من دور فعال في تخفيف الضغوط، وتعزيز الأداء الأكاديمي، وتنمية مهارات التكيف، كما يُسهم في بناء توجه ذهني متفائل يُساعد الفرد على تجاوز الصعوبات، وتحقيق توازن نفسي يُعزز من قدرته على مواجهة تحديات الحياة بثقة ومرونة.

المحور الثاني - الصحة النفسية:

1. أهمية الصحة النفسية:



أ. تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة، والفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يجعله يسعى الى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانهايار ويسعى وراء تحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من صراعاته.

ب. تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة، إن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة، يتميز بالهدوء والاتزان الانفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين والمحيطين به اجتماعيا، سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه ويتقبلهم ويتقبلوه.

ت. تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد والهدوء النفسي وخلوه من الأمراض والاضطرابات النفسية والشخصية والقدرة على التعلم الجيد واكتساب الخبرات.

ث. تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة، يكون متزنا مطمئنا لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها، ولا يتعرض للقلق والتوتر إذا لم يشبع دوافعه ورغباته.

ج. تساعد الفرد في النجاح في حياته المهنية، فالصحة النفسية تساعد الفرد دائما في السعي لتحقيق ذاته والراقي بها ولذلك يعمل من أجل الإتيان في مهنته حتى يصل إلى أعلى مستوى من النجاح في حياته المهنية. (قطيبات؛ التل، 2009: 21)

تعد الصحة النفسية عنصراً أساسياً في بناء شخصية متزنة وفاعلة، إذ تسهم في تمكين الفرد من حل مشكلاته، والتفاعل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي، وتحقيق التوازن الانفعالي والمعرفي. كما أنها تدعم الاستقرار المهني والتعلم الفعّال، مما يجعلها ركيزة لتحقيق الطمأنينة والنجاح في مختلف جوانب الحياة، بالإضافة إلى ذلك، تعزز الصحة النفسية قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية بثقة ومرونة، مما يساهم في رفع جودة حياته النفسية والاجتماعية بشكل عام.

2. مظاهر الصحة النفسية:

أ. الإيجابية: تتمثل ايجابية الانسان في قدراته على الجهد في أي مجال. وعدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه فهو لا يشعر بالعجز أمامها بل يسعى دائما الى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

ب. التفاؤل: ان الانسان الذي يتمتع بالصحة النفسية لا يد وأن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور ولكن هذا التفاؤل لا بد له من حدود واقعية فالإنسان المغالي في التفاؤل قد يدفعه التفاؤل هذا الى المغامرة وعدم الحذر عند التعامل مع مواقف حياته المختلفة، وفي المقابل فإن التشاؤم يعتبر من أسباب انخفاض الصحة النفسية عند الافراد لأنه يعمل على التقليل من دافعية الانسان في استثمار طاقاته مما يؤدي الى هدرها واستنزافها.

ت. اتخاذ أهداف واقعية: أحد مظاهر الصحة النفسية هي ان ينتقي الفرد من الأهداف التي يسعى للوصول اليها بحيث يمكن له تحقيقها عند بذل جهد إضافي وهذه الأهداف لا بد لها من ان تحقق النفع العام له ولمجتمعه الذي يعيش فيه

ث. اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته: إن طريقة اشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسية هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية وأن الافراط أو التفریط في إشباع تلك الحاجات يؤدي الى أحداث خلل في نموه واتزانه النفسي.

ج. القدرة على ضبط الذات: إن تقدير الفرد لعواقب الأمور وتنبؤه مسبقا بالنتائج المترتبة على أفعاله وقدراته على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال ارجاء اشباع بعض حاجاته او التنازل عن بعضها من أجل دوافع أهم ويؤدي الى التمتع بالاتزان النفسي والخلو من الاضطرابات والانحراف. (المطيري، 2005: 40)



تظهر مظاهر الصحة النفسية مجموعة من الصفات والسلوكيات التي تعكس توازن الفرد وقدرته على التكيف مع حياته اليومية، مثل الإيجابية، والتفاؤل الواقعي، واتخاذ أهداف قابلة للتحقيق. كما تُبرز أهمية إشباع الحاجات بشكل متوازن والقدرة على ضبط الذات، مما يسهم في الحفاظ على الاتزان النفسي والوقاية من الاضطرابات النفسية.

الدراسات السابقة:

من خلال البحث المكتبي، وفي حدود الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة توصلت إلى عدد من الدراسات العربية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة

1. دراسة حسام محمد منشد الهلالي، بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، 2015م.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- ان المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي.
 - توجد فروق دالة إحصائية على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور في التفكير الإيجابي.
 - وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين التفكير الإيجابي والسلبي.
- 2. دراسة سمية حمدي وحسينة ولد التركي، بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهق، 2023م.**
- وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق وتكونت عينة الدراسة من (76) مراهق، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.
- وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:**

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمرونة النفسية لدى المراهق.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبعد التفاؤل في المرونة النفسية لدى المراهق.

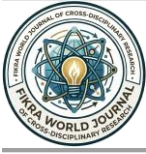
3. دراسة حسن مرسل شرف الدين وآخرون، بعنوان: التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر، 2022م.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتفوق الأكاديمي لدى طلبة جامعة الأزهر.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي ترجع لمتغير النوع (ذكر-أنثي).

4. دراسة أمل بنت عمر الوعيل، بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية، 2021م.



هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (201) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة.

– وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، في حين كان مستوى الصحة النفسية معتدلاً.

5. دراسة هناء محمود أبو طير، بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، 2020م.

هدفت الدراسة إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق المهني لدى المرشدين التربويين، وتكونت عينة الدراسة من (66) مرشداً ومرشدة، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

– وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبين التوافق المهني.

– مستوى التفكير الإيجابي عالي لدى أفراد العينة.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مستوى التوافق المهني لدى أفراد العينة تعزي متغير الجنس.

6. دراسة فتحية بلعوز وبختية بوسته، بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين، 2022م
هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

– لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين

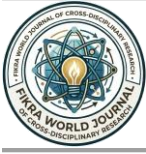
– مستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعين مرتفع.

7. دراسة صبرينية قصوري وعبد القادر شكرراوي، بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الدكتوراه، 2024م

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي والصحة النفسية وتحديد العلاقة بين هذين المتغيرين لدى طلبة الدكتوراه، وتكونت عينة الدراسة من (146) طالب وطالبة دكتوراه، واتبعت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

– وجود مستوى متوسط من التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.



- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى عينة الدراسة.
- التفكير الإيجابي لا يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لطلبة الدكتوراه.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1. اعتمدت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي واستخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات، مما قد يحد من القدرة على استنتاج العلاقات السببية بدقة.
2. رغم اتفاق أغلب الدراسات على العلاقة الإيجابية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية، إلا أن بعض النتائج المتباينة تُبرز دور العوامل الوسيطة مثل نوع العينة، شدة الضغوط، أو السمات الشخصية، ما يستدعي الحذر في التعميم.
3. يلاحظ أن معظم الدراسات التي تم استعراضها تؤكد على أهمية تطوير التفكير الإيجابي ضمن البرامج النفسية أو التربوية، سواء من خلال التدخلات الوقائية أو البرامج التدريبية، مما يبرز دوره كمهارة قابلة للتعلم والتعزيز داخل البيئة التعليمية.
4. وأخيراً، يتفق البحث الحالي مع الطرح العام في الدراسات السابقة على ضرورة الاهتمام بالمتعلم وتوفير بيئة داعمة نفسياً، تساعده على تبني أنماط تفكير إيجابية تُسهم في تعزيز صحته النفسية والتكيف مع مختلف التحديات التعليمية والحياتية.

إجابة تساؤلات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة:

استناداً إلى ما تم استعراضه من دراسات سابقة، يمكن الإجابة عن تساؤلات البحث على النحو التالي:

- بالنسبة للتساؤل الرئيسي:

- ما أهمية مهارة التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية للمتعلم؟

فقد أظهرت معظم الدراسات أن التفكير الإيجابي يُعد عاملاً مهماً في تعزيز الصحة النفسية، حيث يسهم في التكيف مع الضغوط النفسية وتحقيق توازن انفعالي، كما يرتبط بالمرونة النفسية والدافعية الأكاديمية، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية العامة للمتعلم، على سبيل المثال: دراسة الهاللي (2015) بينت أن التفكير الإيجابي يعزز من الصحة النفسية للمعلمين من خلال تقوية مهارات التكيف واستخدام أساليب فعالة لمواجهة ضغوط العمل، كذلك دراسة الوكيل (2021) أوضحت أن الطالبات ذوات التفكير الإيجابي المرتفع يتمتعن بمستوى أعلى من التوازن النفسي، ما يدل على أن التفكير الإيجابي يعمل كعامل وقائي ضد الاضطرابات النفسية، ومن جهة أخرى، وأكدت دراسة البصير وعرفان (2022) فعالية التدريب على التفكير الإيجابي في تحسين المناعة النفسية وخفض التشتت المعرفي، ما يدعم أهمية تطوير هذه المهارات في السياق التعليمي، بالتالي يتضح أن التفكير الإيجابي لا يساهم فقط في تحسين الصحة النفسية، بل يدعم الأداء الأكاديمي والدافعية الذاتية، ويُعد مهارة حياتية يجب تعزيزها داخل المؤسسات التربوية والنفسية.

- التساؤل الفرعي الأول:

1. ما العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية وفقاً للدراسات السابقة؟



أجمعت الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية، وأكدت أن الأفراد ذوي التفكير الإيجابي يتمتعون بمستويات أعلى من التوازن النفسي، ويظهرون قدرة أفضل على مواجهة التحديات، على سبيل المثال: دراسة الهلالي (2015) أظهرت أن التفكير الإيجابي يساعد المعلمين على التكيف مع ضغوط العمل واستخدام أساليب فعالة في المواجهة، ودراسة الوعيل (2021) بينت أن الطالبات ذوات التفكير الإيجابي المرتفع أظهرن مستويات عالية من التوازن النفسي، وكذلك دراسة البصير وعرفان (2022) دعمت وجود هذه العلاقة من خلال إثبات أن تنمية التفكير الإيجابي يعزز المناعة النفسية ويقلل التششت المعرفي، ودراسة شرف الدين وآخرون (2022) أشارت إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً دالاً بالتفوق الأكاديمي، مما يعكس أثره الإيجابي على الصحة النفسية والتحصيل معاً، بالتالي يتضح أن العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية هي علاقة تفاعلية متبادلة، حيث يسهم التفكير الإيجابي في تعزيز التوازن النفسي، ويعمل كحاجز وقائي ضد الاضطرابات والانفعالات السلبية.

• التساؤل الفرعي الثاني:

2. ما نتائج الدراسات السابقة حول تأثير التفكير الإيجابي في تقييم تأثيره على الصحة النفسية؟

أظهرت الدراسات أن التفكير الإيجابي له تأثير واضح على تحسين الصحة النفسية، على سبيل المثال: دراسة الهلالي (2015) أوضحت أن التفكير الإيجابي يعزز قدرة المعلمين على التكيف مع ضغوط العمل، بينما دراسة الوعيل (2021) بينت أن الطالبات ذوات التفكير الإيجابي يتمتعن بتوازن نفسي أفضل، أما دراسة البصير وعرفان (2022)، فقد أثبتت فاعلية برنامج تدريبي في تحسين المناعة النفسية وخفض التششت المعرفي لدى الطالبات، وهذا يدل على أن التفكير الإيجابي له تأثير مباشر على الصحة النفسية عند تطبيقه ضمن برامج منهجية.

• التساؤل الفرعي الثالث:

3. هل هناك اختلاف في نتائج الدراسات حول تأثير التفكير الإيجابي على الصحة النفسية؟

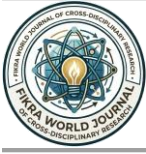
نعم، أظهرت بعض الدراسات نتائج متباينة، حيث لم تجد بعض الدراسات علاقة دالة، خاصة في الحالات التي يتعرض فيها الأفراد لضغوط عالية على سبيل المثال: دراسة بلعزوز وبوستة (2022) لم تجد علاقة دالة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي رغم ارتفاع مستوياتها.

وكذلك دراسة قصوري وشكراوي (2024) أشارت إلى أن التفكير الإيجابي لا يؤثر كثيراً على الصحة النفسية لطلبة الدكتوراه بسبب شدة الضغوط الأكاديمية، هذا التباين يُشير إلى أن التفكير الإيجابي مهم، لكنه يتأثر بعوامل وسيطة مثل طبيعة العينة، مستوى الضغوط، والدعم الاجتماعي.

منهجية البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي حيث تم:

– توظيف المنهج الوصفي في عرض الأدبيات النفسية المتعلقة بمهارات التفكير الإيجابي ودورها في تعزيز الصحة النفسية.



– استخدام المنهج التحليلي، المتمثل في تحليل محتوى الدراسات السابقة واستخلاص النتائج المشتركة والاتجاهات العامة التي تناولتها، دون الاعتماد على جمع بيانات ميدانية مباشرة.

نتائج البحث:

1. أظهرت الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مهارات التفكير الإيجابي والصحة النفسية للمتعلم، حيث يسهم التفكير الإيجابي في تعزيز التكيف النفسي، وزيادة المرونة النفسية، وتحسين الأداء الأكاديمي.
2. رغم الترابط الإيجابي، فإن بعض الدراسات وجدت نتائج متباينة أو ضعيفة خاصة في حالات تعرض الأفراد لضغوط نفسية وأكاديمية عالية، مما يدل على تأثير عوامل وسيطة مثل مستوى الضغوط والسمات الشخصية.
3. التفكير الإيجابي لا يُعد العامل الوحيد المؤثر على الصحة النفسية، إذ يتداخل مع عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي، والذكاء الانفعالي، والبيئة المحيطة.
4. معظم الدراسات تؤكد أهمية تدريب وتطوير مهارات التفكير الإيجابي ضمن البرامج النفسية والتربوية لتعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الأداء التعليمي.

الخاتمة:

تؤكد هذه الدراسة على أهمية التفكير الإيجابي كأداة نفسية فعّالة في تعزيز الصحة النفسية للمتعلمين، إذ يُعد وسيلة لحماية الفرد من الضغوط اليومية وتعزيز توازنه الانفعالي. وتشير النتائج إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية داخل البيئة التعليمية، لما لها من أثر مباشر على تكوين شخصية المتعلم وقدرته على التكيف والنمو الإيجابي.

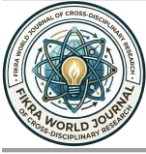
التوصيات ومقترحات البحث:

أولاً: التوصيات

1. إدراج برامج تدريبية ممنهجة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية.
2. أهمية توفير دعم نفسي داخل المؤسسات التعليمية من خلال اختصاصيين نفسيين لتقوية الصحة النفسية للمتعلمين.

ثانياً: المقترحات

1. إجراء بعض الدراسات والبحوث المستقبلية مماثلة لتحديد العوامل المؤثرة في ضعف مهارات التفكير الإيجابي لدى بعض الفئات الطلابية.
2. إجراء بعض الدراسات والبحوث للتعرف على أثر برامج الإرشاد النفسي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة التعليم العالي.



الهوامش:

1. أبو حلاوة، محمد السعيد(2014) علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
2. إبراهيم، عبد الستار (2011) عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، العدد (24).
3. الفقي، إبراهيم (2009) قوة التفكير، شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية، دار التوفيق، سوريا.
4. سليمان، سناء محمد (2011) التفكير أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته، عالم الكتب القاهرة.
5. العنزى، يوسف سلطان (2007) أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.
6. قطيشات، نازك عبد الحليم، التل، أمل يوسف(2009) قضايا في الصحة النفسية، ط1، دار كنوز المعرفة، عمان.
7. محمد، عبد الغني أشرف (2001) المدخل الى الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
8. زهران، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 5، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
9. منسي، حسن (2001) الصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط 2، اربد، الأردن.
10. الخواجة، عبد الفتاح (2010) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار البداية، عمان.
11. العمر، بدر عمر (2023) المتعلم في علم النفس التربوي، ط5، مكتبة نوبل الكويت.
12. محمود، محمد(2017) التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية.
13. الدخيل الله، دخيل بن عبد الله (2014) مهارات الاجتماعية، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية الرياض.
14. مصطفى، فهم (2002) مهارات التفكير في مراحل التعليم العام، دار الفكر العربي. القاهرة، مصر.
15. لبصير، فاطمة (2020) مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس عمل وتنظيم وتسيير موارد بشرية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
16. بوزيان ، خولة ، كشرود ،كوثر (2024) مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بالفاعلية التنظيمية لدى الممرضين العاملين بمستشفى زيوشي مُحمد طوقلة دراسة ميدانية بولاية بسكرة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة مُحمد خصير -بسكرة، الجزائر.
17. الجمال، إبراهيم غازي، برنامج تدريبي قائم علي بعض مهارات التفكير الإيجابي في تنمية المرونة النفسية لطلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية - جامعة دمياط، المجلد (37) العدد(83).
18. بن حسن، علاء (2015) التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين السمات الشخصية ومعدل الأخطاء في قيادة السيارة، رسالة ماجستير، قسم التعلم، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.



19. سعادة، مروة صلاح إبراهيم (2020) نمذجة العلاقات السببية بين التفكير الإيجابي وقوة السيطرة المعرفية والذكاء الناجح لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، العدد(20).
20. قطيشات، نازك عبد الحليم، التل، أمل يوسف(2009) قضايا في الصحة النفسية، ط1، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
21. المطيري، محمود سهيل (2005) الصحة النفسية، مكتبة الفلاح، عمان.
22. الهاللي، حسام محمد منشد (2015) التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس التربوي، جامعة كربلاء-كلية التربية للعلوم الإنسانية، الجزائر.
23. حمديني، سمية، ولد التركي، حسينة (2023) التفكير الإيجابي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهق، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس العيادي، جامعة يحيى فارس بالمدينة، الجزائر.
24. شرف الدين، حسن مرسل وآخرون(2022) التفكير الإيجابي والنهوض الأكاديمي لدى طلاب وطالبات جامعة الأزهر، جامعة الأزهر كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية، العدد(193).
25. الوعيل، أمل بنت عمر (2021) التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية جامعة الأزهر كلية التربية بالقاهرة مجلة التربية، العدد (189).
26. أبو طير، هناء محمود (2020) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل، فلسطين.
27. بلعوز، فتحية، وبوستان، بختية (2022) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس التربوي، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر.
28. قصوري، صبرينية، وشكراوي، عبد القادر (2024) التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة الدكتوراه، مجلة البحوث والدراسات العلمية، المجلد (19).
29. Abouzied, A., Ibrahim, D., Alouzi, K., Abrahem, M., Alfallah, B., & Masoud, M. (2025). The effect of AI-supported English literary instruction on learning archaic vocabulary among EFL students. *Asshika: Journal of English Language Teaching and Learning*, 2(2), 109–125. <https://doi.org/10.65190/asshika.v2.i2.471>
30. Abouzied, A. S. (2026). Test-Wiseness Skills among Female Students at the Abu-Isa Faculty of Education. *International Journal of Peer-Reviewed Multidisciplinary Research*, 3(1), 01–23. <https://ijprmr.com/index.php/ijprmr/article/view/18>