

- التشاؤم Pessimism:

تمايزت التعاريف التي تناولت التشاؤم، فقد عرفه كل من بما يلي:

عرفه مارشال وآخرون (Marshall, et al, 1992): بأنه استعداد أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي إلى التوقع السلبي. بدر الأنصاري (١٩٩٨): بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما عداه.

عرفه (Showers) أنه: حصر الفرد اهتمامه بالاحتمالات السلبية للأحداث المستقبلية مما قد يدفع الأفراد إلى التحرك بهدف منع هذه الأهداف من الوقوع. التشاؤم طبع ذهني يعود على صاحبه بالشقاء، ويضعض همته ويفتت عزيمته فيعيش ميتاً. (حجازي، ٢٠٠١، ص ٤٤)

تعرفه ماييسة شكري (١٩٩٩): بأنه توقع سلبي للأحداث يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل ويرتبط هذا بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها. (مايسة شكري، ١٩٩٩، ص ٣٨٨)

ويقول زكرومان (Zuekeraman, 1991): إن كل أشكال علم النفس المرضي تتضمن حساسية متأثرة وراثياً، وخبرات حياة ضاغطة التي تكون فعالة في ظهور بعض الاضطرابات تكون أعراضها بارزة. فالتفاؤل والتشاؤم سمتان معرفيتان مهمتان في كثير من الاضطرابات وأن هناك قابلية ذات قيمة للتفاؤل والتشاؤم قد تكون سبب لترابط الخواص المعرفية بخواص الشخصية، كالتفاؤل بالانبساط والتشاؤم بالانطواء، حيث يرى كوليفان (١٩٩٤): أن التفاؤل والتشاؤم سمات تتيح التنبؤ بالصحة النفسية ومستوى فعالية الذات.

صفات المتفائلين و المتشائمين:

١- صفات المتفائلين :

الشخصية المتفائلة تتميز بأنها:

- ١- تقدر الأمور والظروف تقديرا سليما.
- ٢- تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- ٣- تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- ٤- تتميز بالاتزان الانفعالي.
- ٥- تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- ٦- تواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها.
- ٧- تثابر لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف.
- ٨- تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.
- ٩- لا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة.