

صفات المتشائمين: characteristics of pessimists:

أكدت دراسة (صباحي، ٢٠٠١) على أن الشخصية المتشائمة تتصف بأنها:

- ١- عاجزة على الاندماج والتفاعل مع الجماعة.
- ٢- تميل إلى تضخم الأمور أكثر مما ينبغي.
- ٣- لا تستطيع مواجهة المشكلات.
- ٤- تحاول دائماً استرجاع ما يؤلمها من ذكريات وأحداث.
- ٥- لا تحب المرح.
- ٦- قدرتها على تحمل الإحباط ضعيفة.
- ٧- لا تثق بالآخرين وتعاملهم بشك وخوف.
- ٨- المستقبل بالنسبة لها مظلم.

وعلى الرغم من الآثار السلبية التي يتركها التشاؤم على شخصية الفرد، يرى أن التشاؤم يمكن أن يقوم بالوظائف التالية:

- ١- يهيئ الفرد أو يعده لمواجهة الأحداث السيئة، وبالتالي يعد التشاؤم إستراتيجية تهدف إلى حماية الذات.
- ٢- يزيد من جهود الفرد لكي يعزز أداءه الجيد، ويدعمه ويدفعه إلى تجنب الأحداث السيئة الناتجة عن تعرضه لخبرة فاشلة. (سوزان، ٢٠١١، ص ٧٧)
- ٣/ المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم: