التشاؤم غير الواقعي:Unrealistic pessimism

قدم هذا المفهوم من طرف كل من "دولينسكي وزويزا"(١٩٨٧) Dolinski & Zawisza، حيث عرفوه على أنه "اعتقاد الفرد بأن الأحداث السيئة يمكن أن تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين ويذكرون أن كل فرد يواجه حتما خطرا في أن يصبح ضحية لحادث أو لمرض مستعص غير قابل للشفاء.

٣-٢-٢- التشاؤم الدفاعي:

استخدم هذا المصطلح في منتصف الثمانينات من قبل "فرون وكنتور" (١٩٨٦) Gantor & Voren ويعرفه بأنه: "نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية عليهم"، ورغم أن هؤلاء الأفراد يعترفون بأن أداءهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، كما أن هؤلاء الأفراد يتخذون دائما موقف الشخص المدافع عن التشاؤم، أي أن الفرد الذي يعتنق التشاؤم مذهبا ومنهجا في سلوكه لا يبدو وأنهم يعانون من ضعف قدراتهم أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا. (بدر محمد الأنصاري، ١٩٩٨، ص٣٠)

كما اختلف الباحثون حول كون التشاؤم الدفاعي يقدم وظائف إيجابية للناس الذين يستخدمونها، وهذا الافتراض يناقض الأبحاث التي يرتبط فيها التشاؤم بنتائج سلبية ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم ،على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل حتى أنه يقاس باختبار التوجه نحو الحياة إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي.

وتشير "تروم وكنتور" cantor (2001 & Norem) إلى أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم، أو في مستوى أدائهم نتيجة لاتجاههم السلبي هذا، وغالبا ما يكون أدائهم في الواقع على مستوى جيد ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة

لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور، ومن الناحية النظرية يتحفز التشاؤم الدفاعي بالحاجة إلى إدارة القلق، ومما يؤيد ذلك دراستها التي قامت بها، إذ أظهرت ارتباط التشاؤم الدفاعي سلبيا بعامل الانبساطية والوداعة والانفتاح على الخبرة والتفاؤل، بينما إرتبط بشكل موجب مع عامل العصابية والقلق وإعاقة الذات. (هيلة سليم عبد الله، ٢٠٠٦، ص ٥٦)

وهذا ما اكدت عليه كذلك دراسة "ياماواكي، فيكند وتشانز" (٢٠٠٤) Tschanz & Yamawaki. Feickand ،على أنه وعلى الرغم من أهمية الدور الذي يلعبه التشاؤم الدفاعي للفرد، إلا أن الاستخدام طويل المدى لهذه الإستراتيجية قد يؤثر على أداء الفرد وذلك لان التوجهات السلبية المتكررة تنعكس بالسلب على أداء الفرد، وتجعله عرضة للقلق والاكتئاب، وعدم الرضا عن الحياة. (سوزان بن عبد العزيز، ٢٠١١، ص ٧١).