التفاؤل سمة تدفع الفرد لتبني توجه إيجابي وتفسير مرغوب لأحداث الحياة، مستخدماً أساليب مواجهة فعالة، بينما يرتبط التشاؤم بالإنكار وإبعاد الذات عن المشكلة. المتفائلون يرون "النصف الممتلئ" من الكوب ويتوقعون نتائج إيجابية بمجهودهم أو مصادفة (وفق APA). بعض المتفائلين يختارون شعور الارتياح داخلياً بغض النظر عن الظروف الخارجية. ويرى سليجمان أن المتفائلين يصفون الأحداث السلبية بأنها عابرة وقابلة للتحكم وأسبابها خارجية، بعكس المتشائمين الذين يصفونها بالثابتة وغير القابلة للتغيير، ويعتبرون أنفسهم مسؤولين عنها شخصياً. وتحدد عوامل مثل العوامل البيولوجية والوراثية نزعة الفرد للتفاؤل أو التشاؤم.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي