

يمكن وصف التفاؤل بأنه توقع عام لذلك سوف تواجه نتائج أفضل أو موقف أفضل تجاه الحياة. يتكون التفاؤل من عنصرين رئيسيين: "المكتسب". هي سمة الفرد والأشخاص الإيجابيين يستخدمون المرونة خاصة تحديد الظروف المتضاربة. ويمكن وصف التفكير الإيجابي بأنه قناعة إيجابية يفهم على أنه صفة التصرف التي تعتبر يلعب الحديث عن المستقبل دوراً مهماً في التكيف مع الإزعاج تم ذكر تعريف التفاؤل لأول مرة بواسطة Scheier وكارفر (1987) ووصف بأنه إيجابي للفرد الرغبة على المدى الطويل. يقسم الممارسون التفاؤل إلى جانبين: واقعي و وفقاً لشنايدر (2001) فإن كل أجزاء التفاؤل موجودة التفاؤل ليس بالأمر المحبب عندما تكون الآمال والرغبات سخيطة. على الرغم من أن الناس يدركون نقاط ضعفهم والقيود لديهم آمال كبيرة مؤكدة للنتائج. لا يمكننا الحصول على علامات جيدة في الامتحان دون الدراسة الجهد المبذول للوصول إلى النتيجة أو النتيجة المرجوة.