



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: زهرا اکاتی، ۱۳۹۸

## بررسی تأثیر مثبت اندیشی بر خوش بینی و سلامت روان در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مشهد

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر مثبت اندیشی بر خوش بینی و سلامت روان در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مشهد انجام شده است. پژوهش حاضر از نظر هدف تحقیق کاربردی است و از نظر روش تحقیق یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان مشهد می باشد که شامل 38985 نفر هستند. جهت نمونه گیری از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. نمونه مورد مطالعه؟ این پژوهش، شامل 60 نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مشهد بود که در دو گروه آزمایش (30 نفر) و کنترل (30 نفر) به صورت تصادفی جایگزین شد. ابزار تحقیق پرسشنامه سلامت روانی گلدبرگ (1998) و پرسشنامه خوش بینی شیپر و کارور (1985) بود. داده های حاصل از این طرح با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با استفاده از روش های آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) فرضیه ها مورد سنجش قرار گرفت یافته ها نشان داد مثبت اندیشی بر خوش بینی و سلامت روان در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مشهد تأثیر مثبت و معناداری دارد.

**کلیدواژه‌ها:** مثبت اندیشی، خوش بینی، سلامت روان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۳۹۷۱۰۰۵

تاریخ دفاع: ۱۳۹۸/۰۶/۲۱

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی شخصیت

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: سید حسین اشراقی

### **M.A. Thesis:**

## The effectiveness of positive thinking Education on optimism and mental health in the second high school female students of Mashhad

The aim of this study was to investigate the positive effect of thinking on optimism and mental health in the second high school female students of Mashhad, the present study is applied in terms of purpose research and is a quasi-experimental study with pre-test and post-test design with control group. The research consisted of all high school female students in Mashhad, which included 38985 people. In order to sampling the multi-stage cluster sampling method, the study sample consisted of 60 students of the second high



school girl in Mashhad, which were randomly replaced in two experimental ( $n = 30$ ) and control ( $n = 30$ ) groups of the Goldberg Mental Health Questionnaire (1998) and The optimism and Carver (1985) questionnaire was used to analyze the data of this project using SPSS-23 software. Using Inferential statistical methods (covariance analysis) hypotheses, the findings showed that positive thinking on optimism and mental health in second high school female students has a positive and significant impact.