

## اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست

شهره رحمانی<sup>۱</sup>، جلال وهابی همابادی<sup>۲\*</sup>، فاطمه سادات طباطبایی نژاد<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** پدیده تک‌سرپرستی در تمام دنیا به‌عنوان یک بحران بزرگ اجتماعی مطرح و محرومیت از پدر یا مادر یکی از شرایط خاص خانوادگی است که به‌عنوان یک متغیر مهم می‌تواند اثرات ویژه‌ای بر تحول و ابعاد مختلف رفتار کودک به‌خصوص در زمینه سلامت روانی، جسمانی و عملکرد تحصیلی داشته باشد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست بود.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با یک گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کودکان تک‌سرپرست شهر یاسوج در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۲ بودند که از بین آن‌ها با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار داده شدند. برای گردآوری اطلاعات پژوهش از پرسشنامه‌های تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۱۰) در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۴ در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد؛ یعنی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست شده است ( $p \leq 0/05$ ).  
**نتیجه‌گیری:** طبق نتایج پژوهش، می‌توان گفت که آموزش سبک زندگی اسلامی- مثبت می‌تواند به‌عنوان شیوه آموزشی کارآمد برای افزایش تاب‌آوری و سرمایه روان‌شناختی کودکان تک‌سرپرست در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی به‌کاربرده شود.

**کلیدواژه‌ها:** تاب‌آوری، سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت، سرمایه روان‌شناختی، کودکان تک‌سرپرست

۱. دانش‌آموخته روانشناسی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران

\*۲. نویسنده مسئول استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران vahabijalal@gmail.com

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران

امروزه به خاطر آمار روزافزون طلاق مسئله تک‌سرپرست بودن از مسائل دامن‌گیر جوامع شده است؛ اما مشکلات فرزندان که به هر دلیل محروم از یکی از والدین هستند، هنوز مورد بررسی کافی قرار نگرفته است. نبود یکی از والدین از شرایط خاص خانوادگی است که به‌عنوان یک عامل مهم محیطی می‌تواند اثرات ویژه‌ای بر روی ابعاد رشد کودک به‌خصوص در بعدهای روان‌شناختی، اجتماعی و تحصیلی داشته باشد (۱-۲). بر اساس پژوهش‌های کشاورز معظم و وارسته (۱۳۹۶) و صادقیان و همکاران (۱۳۹۸) سرمایه‌های روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی فرزندان طلاق و عادی باهمدیگر تفاوت معناداری دارند (۳-۴). سرمایه روان‌شناختی اصطلاحی است که معمولاً به حالت‌های مثبت امید، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری و خوش‌بینی اشاره دارد که قابل مداخله و به رفاه ذهنی و رضایت از زندگی مرتبط است (۵)؛ بنابراین افزایش آن موجب مقاومت در برابر موقعیت‌های استرس‌زا و توانمندی بیشتر افراد در مقابل مشکلات زندگی می‌شود و تاب‌آوری بیشتر را به همراه دارد (۶).

تاب‌آوری را می‌توان به‌عنوان فرآیندهای محافظتی یا مثبتی نیز تعریف کرد که پیامدهای ناسازگار را در شرایط خطر کاهش می‌دهد (۷). بدین سبب تاب‌آوری می‌تواند در فرزندان تک‌سرپرست به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر شرایط و تجارب استرس‌زا کمک‌کننده باشد؛ زیرا فقدان ساختار خانواده و نبود فرزند پروری توسط یکی از والدین می‌تواند بر رشد و سلامت روان کودکان تأثیر بگذارد (۸). در همین زمینه مطالعات نشان داده‌اند که در مقایسه با خانواده‌های دارای پدر و مادر، کودکان خانواده‌های تک‌سرپرست ممکن است آسیب‌های بیشتری مانند بی‌توجهی فیزیکی، غفلت عاطفی و آزار فیزیکی را به دلیل عدم مراقبت طولانی‌مدت از یک یا حتی هر دو تجربه کنند (۹-۱۰-۱۱) و تاب‌آوری کمتری داشته

باشند (۱۲-۱۳). این در حالی است که دوران کودکی یک دوره حیاتی برای رشد کودکان و تقویت سلامت روان آنان است (۱۴) و توجه این مسئله در کودکان تک‌سرپرست به‌طور ویژه ضروری است (۱۵). در این راستا انجام مداخلات و آموزش‌های مناسب برای افزایش تاب‌آوری و سرمایه‌های روان‌شناختی این کودکان می‌تواند باعث شود که آنان در برابر موقعیت‌های دشوار بهتر عمل کنند و زندگی شادتر و بامعناتری داشته باشند (۱۶). یکی از این مداخلات که به‌تازگی مورد بررسی قرار گرفته است، آموزش سبک زندگی است. از لحاظ تاریخ پزشکی، سبک زندگی بر پیشگیری، مدیریت و درمان بیماری‌های جسمی تمرکز داشته است (۱۷)؛ اما شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد استراتژی‌های مبتنی بر سبک زندگی می‌توانند به‌طور مؤثر سلامت روان و رفاه عاطفی را نیز بهبود بخشند (۱۸). به همین خاطر روانشناسی مثبت‌گرا در چند دهه اخیر بر مسئله سبک زندگی تأکید ویژه‌ای داشته و هدف از ارتقاء سبک زندگی را توانمندسازی افراد برای اصلاح شیوه زندگی دانسته است (۱۹). روانشناسی مثبت از طریق احساسات و رفتارهای مثبت، انگیزه‌ای فزاینده و اشتیاق طبیعی برای تحول در سبک زندگی مثبت (۲۰)، بهبود احساس خوشبختی، معناداری و روش بهتر زندگی کردن (۲۱) ایجاد می‌کند که این مسئله در مبانی اسلامی نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. ادیان الهی که هدفشان رشد انسان و بارور کردن استعدادهای عظیم انسانیت است به مباحث روان‌شناختی انسان‌ها از جمله مثبت‌اندیشی نسبت به جهان هستی و حوادث آن در سبک زندگی انسان اشاره کرده‌اند (۲۲). در همین راستا با توجه به اهمیت روانشناسی مثبت بر پایه مبانی اسلامی در سبک زندگی، ارجمند کرمانی و همکاران (۱۴۰۱) به تدوین و اعتبارسنجی بسته‌ای در این زمینه پرداختند (۲۳). سبک زندگی روانشناسی اسلامی و مثبت‌گرا برای سلامت و تندرستی می‌تواند به افرادی کمک کند که یا به‌طور کلی سالم هستند،

## اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی ...

یعنی ارتقاء و پیشگیری دارند یا از سطحی از بیماری یا بیماری شناخته شده، یعنی مدیریت رنج می‌برند (۲۴). سبک زندگی مثبت در سایه بهره‌گیری از مبانی اسلامی با توجه به فرهنگ و مذهب کشورمان می‌تواند اثربخشی آموزش را دوچندان کند؛ این در حالی است که پژوهش‌های محدودی در این زمینه انجام شده است که به اثربخشی سبک زندگی مثبت‌گرا و اسلامی پرداخته‌اند (۱۸-۲۵-۲۶-۲۷). با توجه به مطالعات انجام شده می‌توان اشاره کرد که پژوهش‌های کافی و جامعی علیرغم اهمیت این رویکرد انجام نشده است و خلأ پژوهشی در این زمینه وجود دارد؛ لذا ضروری است که با توجه به مشکلات روان‌شناختی کودکان تک‌سرپرست به خاطر داشتن وظایف و مسئولیت بیشتر در خانه، مشکلات مالی و عاطفی، مشکلات تغذیه و تفریح، احساس تنهایی و هیجانات منفی مداخلات مناسب و به‌موقع دریافت کنند؛ بدین سبب پژوهش حاضر در راستای بررسی فرضیه پژوهشی است مبنی بر آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی-مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست تأثیر معناداری دارد، انجام شد.

### مواد و روش‌ها

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با یک گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کودکان تک‌سرپرست شهر یاسوج در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۲ بودند. با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی حداقل ۱۲ الی ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است، تعداد ۳۰ کودک تک‌سرپرست به‌صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده شدند. ملاک‌های ورود عبارت‌اند از کودک تک‌سرپرست بودن، سن بین ۷ تا ۱۲ سال، داشتن رضایت والد و فرزند برای شرکت در پژوهش، تحت جلسات مشاوره نبودن و

ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری، بیش از دو جلسه غیبت، انجام ندادن تکالیف بود. ابزار گردآوری اطلاعات عبارتند از:

- **پرسشنامه تاب‌آوری:** پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ عبارت و ۵ مؤلفه (تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی) دارد که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کامل نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. طیف نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد و نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک‌فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است و ضریب پایایی آن را ۰/۸۹ را گزارش کرده است (۲۸)

- **پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (psychological capital questionnaire):**

پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۱۰) حاوی ۲۴ سؤال و ۴ خرده‌مقیاس (خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری و خودکارآمدی) است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (کامل مخالفم- ۱ تا کامل موافقم- ۶) است؛ بنابراین حداقل نمره در کل آزمون ۲۴ و حداکثر نمره ۱۴۴ و است. داوکینز و همکاران (۲۰۱۳) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایران صرامی‌فروشان و همکاران (۱۳۹۳) این پرسشنامه را هنجاریابی کرده و پایایی آن را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند (۲۹).

روش اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که بعد از هماهنگی‌های لازم با مرکز مشاوره آموزش و پرورش و کمیته امداد شهر یاسوج و بیان اهداف پژوهش، از آن‌ها خواسته شد

پژوهش ارجمند کرمانی و همکاران (۱۴۰۱) به مدت ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند، درحالی‌که در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. خلاصه جلسات آموزشی در جدول شماره ۱ ارائه شده است:

که کودکان تک‌سرپرست را که دارای معیارهای ورود به پژوهش حاضر بودند، معرفی کنند. سپس از بین این کودکان ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) جای‌دهی شدند. کودکان گروه آزمایش تحت آموزش سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی مثبت برگرفته از

جدول ۱. شرح محتوای جلسات آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت (۲۳)

| تعداد جلسات      | شرح محتوای جلسات   |
|------------------|--|
| جلسه اول         | معارفه و آشنایی، بیان قوانین گروه، اجرای پیش‌آزمون   |
| جلسه دوم         | توضیح درباره سبک زندگی مسئله محور و تفاوت آن با سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی- مثبت، بیان توانمندی‌ها و فضایل منش (خرد و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویش‌داری و تعالی) بابت روایات   |
| جلسه سوم و چهارم | قابلیت‌های ذهنی (خوش‌بینی و نگرش، لذت‌مندی و معناداری، ادراک و آگاهی ذهن) و استفاده از آیات و روایات در این زمینه/ به‌طور نمونه حضرت علی فرمودند: حسن ظن از بهترین صفات انسانی و پربرترین مواهب الهی است (۳۸)                      |
| جلسه پنجم و ششم  | قابلیت‌های فردی (حل مسئله، تاب‌آوری، استقلال و خودمختاری، خودکنترلی، خودکارآمدی، خودتنظیمی، عشق‌ورزی، سرسختی و مقاومت) با استفاده از آیات و روایات در این زمینه به‌طور نمونه در قرآن آیه ۱۵۵-۱۵۷ سوره بقره یا آیه ۲۴ سوره رعد (۳۹) |
| جلسه هفتم و هشتم | قابلیت‌های اجتماعی (ارتباط اجتماعی، مشارکت و تعامل، مهربانی و دلسوزی، قدردانی، صداقت) با استفاده از آیات و روایات در این زمینه. به‌طور نمونه در روایتی از حضرت علی آمده است: هیچ آسایش و لذتی گوارتر از خُسن خلق نیست (۳۸).        |
| جلسه نهم         | شناسایی عوامل ارتقاء سبک زندگی کودکان تک‌سرپرست بر اساس قابلیت‌های ذهنی، فردی و اجتماعی، جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون   |

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

#### یافته‌ها

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی مبنی بر اصل احترام، رازداری و گمنامی رعایت گردید. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

میانگین سنی کودکان شرکت‌کننده ۱۰ سال و ۵ ماه بود که در گروه آزمایش میانگین سن برابر با ۱۰ سال و ۱ ماه و در گروه کنترل میانگین سنی برابر با ۹ سال و ۱۱ ماه بود. بیشتر کودکان تک‌سرپرست با مادران زندگی می‌کنند (۶۴/۲۸ درصد).

اثر بخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی ...

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| متغیرها                                | عضویت گروهی | پیش‌آزمون |              | پس‌آزمون |              |
|--|-------------|-----------|--------------|----------|--------------|
|  |             | میانگین   | انحراف معیار | میانگین  | انحراف معیار |
| امید                                   | گروه آزمایش | ۱۸/۲۳     | ۱/۳۷         | ۲۷/۷۲    | ۲/۰۶         |
|  | گروه کنترل  | ۱۸/۵۴     | ۱/۲۳         | ۱۸/۵۳    | ۴/۳۴         |
| خودکارآمدی                             | گروه آزمایش | ۲۵/۶۵     | ۳/۴۳         | ۳۰/۴۳    | ۳/۷۳         |
|  | گروه کنترل  | ۲۴/۷۶     | ۲/۶۵         | ۲۴/۹۳    | ۲/۱۰         |
| خوش‌بینی                               | گروه آزمایش | ۲۰/۸۴     | ۲/۴۰         | ۲۷/۴۲    | ۲/۴۰         |
|  | گروه کنترل  | ۲۱/۴۳     | ۱/۸۷         | ۲۱/۶۵    | ۳/۳۴         |
| تاب‌آوری                               | گروه آزمایش | ۲۰/۶۵     | ۲/۳۰         | ۲۸/۰۱    | ۲/۱۰         |
|  | گروه کنترل  | ۲۰/۷۵     | ۲/۳۹         | ۲۱/۵۴    | ۲/۴۹         |
| سرمایه روان‌شناختی                     | گروه آزمایش | ۶۹/۸۳     | ۶/۷۲         | ۹۴/۱۷    | ۱۱/۴۳        |
|  | گروه کنترل  | ۷۰/۲۰     | ۷/۱۲         | ۷۲/۰۳    | ۷/۲۳         |
| تصور شایستگی فردی                      | گروه آزمایش | ۱۴/۳۹     | ۱/۳۷         | ۲۸/۷۹    | ۳/۸۴         |
|  | گروه کنترل  | ۱۴/۱۹     | ۱/۳۰         | ۱۵/۳۲    | ۱/۲۰         |
| اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی | گروه آزمایش | ۱۵/۲۷     | ۱/۳۹         | ۲۴/۹۴    | ۳/۲۳         |
|  | گروه کنترل  | ۱۵/۵۴     | ۱/۹۵         | ۱۶/۰۳    | ۱/۶۵         |
| پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن          | گروه آزمایش | ۱۱/۳۳     | ۱/۲۹         | ۱۷/۷۸    | ۲/۴۳         |
|  | گروه کنترل  | ۱۲/۰۵     | ۱/۲۰         | ۱۲/۱۰    | ۱/۷۶         |
| کنترل                                  | گروه آزمایش | ۵/۳۴      | ۱/۴۵         | ۱۰/۶۵    | ۱/۴۵         |
|  | گروه کنترل  | ۵/۷۳      | ۱/۵۵         | ۶/۱۲     | ۰/۰۹۷        |
| تأثیرات معنوی                          | گروه آزمایش | ۴/۱۲      | ۰/۰۳۷        | ۶/۹۳     | ۱/۲۴         |
|  | گروه کنترل  | ۴/۲۴      | ۰/۰۶۴        | ۴/۸۸     | ۰/۰۸۶        |
| تاب‌آوری                               | گروه آزمایش | ۵۴/۸۰     | ۸/۲۳         | ۷۳/۴۹    | ۸/۳۰         |
|  | گروه کنترل  | ۵۵/۲۳     | ۹/۰۲         | ۵۶/۱۳    | ۶/۴۵         |

جدول ۳. نتایج آزمون‌های پیش‌فرض

| متغیرهای پژوهش                         | آزمون کولموگروف اسمیرنوف |               | آزمون لوین |               |
|--|--------------------------|---------------|------------|---------------|
|  | آماره                    | سطح معنی‌داری | ضریب F     | سطح معنی‌داری |
| امید                                   | ۰/۹۱                     | ۰/۳۷          | ۲/۲۵       | ۰/۱۴          |
| خودکارآمدی                             | ۰/۹۳                     | ۰/۳۴          | ۱/۲۰       | ۰/۲۸          |
| خوش‌بینی                               | ۰/۶۰                     | ۰/۸۵          | ۲/۸۲       | ۰/۰۸۹         |
| تاب‌آوری                               | ۰/۹۸                     | ۰/۳۶          | ۱/۴۲       | ۰/۰۷۴         |
| نمره کل سرمایه روان‌شناختی             | ۰/۴۶                     | ۰/۲۷          | ۱/۶۴       | ۰/۰۸۶         |
| تصور شایستگی فردی                      | ۰/۳۸                     | ۰/۲۶          | ۲/۸۰       | ۰/۰۶۶         |
| اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی | ۰/۲۷                     | ۰/۰۲۸         | ۲/۴۹       | ۰/۰۵۹         |
| پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن          | ۰/۱۳                     | ۰/۲۰          | ۱/۳۸       | ۰/۲۵          |
| کنترل                                  | ۰/۱۵                     | ۰/۲۶          | ۰/۰۶۳      | ۰/۸۷          |
| تأثیرات معنوی                          | ۰/۱۷                     | ۰/۶۶          | ۱/۴۴       | ۰/۱۱          |
| نمره کل تاب‌آوری                       | ۰/۳۲                     | ۰/۵۳          | ۲/۳۲       | ۰/۰۸۸         |

نتایج جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ( $P \leq 0.05$ )؛ به عبارت دیگر آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری و همه ابعاد آن در کودکان تک‌سرپرست تأثیر معناداری دارد.

نتایج جدول شماره ۳ نشان‌دهنده این است که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات و پیش‌فرض همگونی واریانس‌ها در تمامی متغیرها تأیید می‌گردد؛ لذا استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است. در جدول شماره ۴ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس تک متغیره در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه

| متغیر                                  | میانگین مجذورات | درجه آزادی | آماره F | سطح معناداری | ضریب بتا | توان آماری |
|--|-----------------|------------|---------|--------------|----------|------------|
| سرمایه روان‌شناختی                     | ۱۱۲۷/۷۳         | ۱          | ۴۱/۳۸   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۲     | ۱          |
| امید                                   | ۳۹۲/۸۷          | ۱          | ۳۶/۹۸   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۴     | ۰/۷۸       |
| خودکارآمدی                             | ۴۸۰/۳۰          | ۱          | ۲۹/۲۹   | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۰     | ۰/۸۲       |
| خوش‌بینی                               | ۳۳۹/۱۱          | ۱          | ۲۷/۴۵   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۶     | ۰/۸۰       |
| تاب‌آوری                               | ۳۷۴/۰۳          | ۱          | ۲۸/۴۳   | ۰/۰۰۲        | ۰/۵۸     | ۰/۷۸       |
| تاب‌آوری                               | ۹۲۷/۲۹          | ۱          | ۳۸/۴۰   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۶     | ۱          |
| نصور شایستگی فردی                      | ۴۹۲/۷۷          | ۱          | ۳۹/۴۹   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۴     | ۰/۸۶       |
| اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی | ۴۲۱/۸۹          | ۱          | ۳۶/۲۳   | ۰/۰۳۲        | ۰/۳۸     | ۰/۷۲       |
| پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن          | ۲۸۰/۸۳          | ۱          | ۲۸/۱۰   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۸     | ۰/۷۸       |
| کنترل                                  | ۱۸۲/۲۹          | ۱          | ۲۲/۲۰   | ۰/۰۲۱        | ۰/۳۶     | ۰/۸۰       |
| تأثیرات معنوی                          | ۹۲/۸۶           | ۱          | ۱۵/۲۰   | ۰/۰۰۲        | ۰/۳۸     | ۰/۷۸       |

### بحث و نتیجه‌گیری

زمانی که در خانواده حضور یکی والدین به دلایل مختلفی قطع شود، کودک تک‌سرپرست دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌شود و برای پیشگیری از این مشکلات و بهبود سلامت روان، لازم است که این کودکان تحت مداخله روان‌شناختی قرار گیرند؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی-مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست است. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد: آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی مثبت بر سرمایه روان‌شناختی و تاب‌آوری کودکان تک‌سرپرست تأثیر معناداری دارد. یافته‌های به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های تریکوئروس و همکاران (۲۰۲۲)، استروبر و همکاران (۲۰۱۹)، ارجمند

کرمانی و همکاران (۲۰۲۲)، صادق زاده و همکاران (۲۰۲۱) و پروین و همکاران (۲۰۲۱) همسو است (۲۵-۲۶-۲۳-۳۰-۳۱). به‌طورکلی در این مطالعات نیز نشان داده شده است که مداخلات و به‌کارگیری سبک زندگی می‌تواند باعث افزایش سلامت جسمانی و روان‌شناختی افراد شود، در عین حال این پژوهش‌ها بر روی نمونه‌های آماری دیگر انجام شده است. در تبیین یافته به‌دست‌آمده می‌توان بیان کرد کودکان تک‌سرپرست به خاطر شرایط زندگی که دارند، دارای شناخت و نگرش‌های منفی هستند و بیشتر برنداشته‌ها و کمبودهای خود توجه می‌کنند. همان‌طور که در نظریه راتر (۱۹۸۷) مطرح شده است رشد امید در کودک به احساس امنیت او نسبت به دل‌بستگی به مراقب خود و بافت زندگی بین فردی بستگی دارد که در آن ناگواری‌هایی را تجربه کرده و با آن‌ها کنار می‌آید (۳۲). کودکان

## اثر بخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی ...

تکسرپرست به خاطر نداشتن احساس امنیت و کنترل در برابر ناملایمات احساس می‌کنند از حمایت اجتماعی کافی برای غلبه بر مشکل برخوردار نیستند و به موفقیت خود امید ندارند و همچنین نسبت به آینده خود خوش‌بین نیستند. آن‌ها چون اعتماد به نفس پایین‌تری دارند اهداف خوبی ندارند که با امید برای رسیدن به آن تلاش کنند و همه این‌ها باعث می‌شود تا تاب‌آوری کمتری داشته باشند. بر همین اساس برنامه آموزش تغییرات سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی-مثبت، علاوه بر آگاهی دادن و تغییر شناخت در حوزه‌های خودآگاهی و همدلی، مقابله با هیجان‌ها و تنیدگی، برقراری ارتباط مؤثر اجتماعی و بین فردی، تفکر خلاق و نقادانه و تصمیم‌گیری و حل مسئله با استفاده از آیات قرآن و روایات ائمه معصومین (ع) دارای وجه عملی به کارگیری این شناخت‌ها است. بهره‌گیری از این مهارت‌ها زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت را فراهم می‌آورد و فرد را قادر می‌سازد، مسئولیت نقش اجتماعی خود را بپذیرد (۳۳).

بدین سبب در این جلسات با تأکید بر توجه به توانمندی‌های منحصر به فردی که هر یک از کودکان داشتند و جایگزینی خودگویی مثبت و هیجانانگیز مثبت به جای منفی باعث شد که میزان امید و خوش‌بینی این کودکان بعد از مداخله افزایش یابد و با پذیرش نقش و مسئولیت خود در این شرایط احساس خودکارآمدی بیشتری داشته باشند و در برخورد با مشکلات و مسائل تنش‌زا میزان تاب‌آوری بالاتری از خود نشان دهند. همان‌طور که حضرت علی (ع) سوءظن و بدگمانی را عامل درهم ریختن کارها و برانگیخته شدن بدی‌ها می‌داند (۳۴).

علاوه بر این در جلسات برای کودکان بیان شد که هر پیشامدی پس از بررسی و تفکر، نکات آموزنده بسیاری در درون خود دارد؛ اما افراد تنها به ابتدایی‌ترین دلیل ممکن و منافع خود پرداخته و ذهن خود را به بررسی نقاط مثبت یک اتفاق عادت نداده‌اند که در همین راستا یکی از مهارت‌های آموزش داده شده به کودکان، تغییر نگرش او نسبت به موضوع تک‌سرپرست

بودن است. با تأکید بر مبانی توانمندی‌های منش و قابلیت‌های ذهنی، کودکان متوجه این امر شدند که اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی آنان دارد و همین نوع تفکر آن‌ها باعث شده که تک‌سرپرست بودن را پدیده‌ای مثبت یا منفی بدانند و اجازه دهند این تفکر بر نوع رفتار آن‌ها نیز تأثیر بگذارد. همان‌طور که در آیات و روایات بیان شده است: "قدرتک علی نفسک افضل القدره و امرتک علیها خیر الامره" / توانایی تو بر نفست برترین توانایی و فرمانروایی‌ات بر آن بهترین فرمان روایی است (۳۴). حضرت علی (ع) در نهی از بزرگ شمردن مصیبت‌ها می‌فرماید: «هرکه مصیبت‌های کوچک خود را بزرگ بشمارد، خدا او را به مصیبت‌های بزرگ دچار خواهد کرد» (۳۵). همچنین در آیه ۲۱۶ سوره بقره آمده است که در مواجهه با حوادث روزگار و قضاو قدر الهی باید تسلیم شد و آن را پذیرفت؛ چراکه علم انسان‌ها از هر نظر محدود و ناچیز است و معلوماتشان در برابر مجهولات همچون قطره‌ای در برابر دریاست (۳۶). در مجموع در این جلسات با تأکید بر قابلیت‌های مثبت فردی (حل مسئله، تاب‌آوری، استقلال و خودمختاری، خودکنترلی، خودکارآمدی، خودتنظیمی، عشق‌ورزی، سرسختی و مقاومت)، ذهنی (خوش‌بینی و نگرش، لذت‌مندی و معناداری، ادراک و آگاهی ذهن) و اجتماعی (ارتباط اجتماعی، مشارکت و تعامل، مهربانی و دلسوزی، قدردانی، صداقت) به کودکان یاد داده شد که با وجود داشتن چنین شرایطی می‌توانند به جنبه‌های مثبت زندگی و خودشان توجه کنند و با استفاده از این مهارت‌ها میزان تاب‌آوری خودشان را افزایش دهند که این امر با تمرین و مشارکت کودکان در گروه میسر شد. بدین صورت که کودکان تک‌سرپرست پس از شرکت در این جلسات توانستند در خصوص رهایی از عدم تصور شایستگی، نداشتن کنترل و خودتنظیمی با تقویت قابلیت‌های فردی و اجتماعی بر مدیریت هیجان‌ها دست یابند و با تعبیر مثبت اتفاقات و تجربه‌ها و شناسایی و تغییر برداشت‌های منفی

نسبت به خود و والدین به درک بهتری از خود و دیگران برسند و به مدد آن خود پنداره مثبت را در خود پرورش دهند که همین امر باعث بهبود میزان تاب‌آوری آنان شد.

یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر این بود که آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی-مثبت باعث بهبود سرمایه روان‌شناختی و ابعاد آن در کودکان تک‌سرپرست شده است. یافته به‌دست‌آمده به‌طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش‌های تریکوئروس و همکاران (۲۰۲۲)، صادق زاده و همکاران (۲۰۲۲) و ابراهیمیان قجری و همکاران (۲۰۱۹) همسو است (۲۵-۳۰-۳۷). در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد که کودکان تک‌سرپرست یاد داده شد که علیرغم داشتن این شرایط، می‌توانند با به‌کارگیری نقاط قوت و توانمندی‌های خود، یک زندگی جدید مبتنی بر تفکر مثبت، خوش‌بینی، معنا و هدف، مشارکت و تعامل و عشق‌ورزی، استقلال و خودتنظیمی را برای خود پایه‌ریزی کنند و همین آگاهی و تمرین این قابلیت‌ها در گروه و بین جلسات توانست باعث تغییر نگرش و رفتار این کودکان شود و نهایتاً بهبود سرمایه‌های روان‌شناختی (امید، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری) را در آنان به همراه داشت. همان‌گونه که در روایات ذکر شده، امام علی (ع) می‌فرماید: "دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی از آن همین بس که ارزش خویش را نشناسد" (۳۵). در تبیین دیگری می‌توان بیان کرد که جلسات سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی اسلامی-مثبت به این کودکان کمک کرد تا خود را بهتر بشناسند و تجارب مثبت خود را تشخیص دهند، نقش این تجارب مثبت را در افزایش احترام به خود و والدشان پیدا کنند و مسئولیت‌های نقش فعلی خود را بهتر درک کنند که این امر افزایش امیدواری را در آنان به همراه داشت. ضمناً با توجه به تأکید بر نقاط قوت و پرورش آن‌ها و توجه به مفاهیمی مانند امید، قدرشناسی و هیجان‌ات مثبت در جلسات، سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی کودکان افزایش یافت. از سویی

دیگر با توجه به افزایش روابط اجتماعی با همسالان که این جلسات به همراه داشت، کودکان توانستند با شرایط زندگی بقیه اعضای گروه نیز آشنا شوند و با بهره‌گیری از تجارب آن‌ها و افزایش آگاهی میزان تاب‌آوری خود را در رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی خود افزایش دهند.

ارائه این آموزش‌ها به‌صورت گروهی در قالب تعاملات بین فردی موجب شد تا کودکان تجارب خود در مورد شرایط دشوارشان و محدودیت‌هایی که با آن مواجه هستند، احساسات ناراحت‌کننده درونی که مربوط به تک‌سرپرست بودن دارند را بروز دهند و راهبردهایی که برای غلبه بر سختی‌ها و بیماری خود به کار می‌گیرند را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و از حمایت یکدیگر برخوردار شوند. ضمناً قرار گرفتن در کنار همسالانی که مشکلی مشابه دارند، فرصتی بی‌نظیر فراهم می‌کند تا این کودکان از طریق تعامل مستقیم با یکدیگر، تصویر واقع‌بینانه‌تری از شرایط خود و عوامل مؤثر در کنترل آن از جمله سبک زندگی سالم به دست آورند و با دیدن پیشرفت یکدیگر امیدوار شوند و احساس خودکارآمدی خود را نیز افزایش دهند؛ زیرا تعامل‌های دوستانه در گروه، فرصت الگوگیری از رفتارهای موفق و کاهش احساس استیصال و ناتوانی را فراهم می‌کند. در همین راستا این روایت از امام علی (ع) مطرح شد: "هر کس به‌درستی تجربه آموزد از هلاکت‌ها جان سالم به درمی‌برد و هر کس از تجارب بی‌نیازی جوید عواقب امور را نمی‌بیند" (۳۴).

با توجه به یافته‌ها، پژوهش حاضر نیز مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی است از جمله: این پژوهش بر روی کودکان تک‌سرپرست شهر یاسوج انجام شده است و برای تعمیم نتایج به‌دست‌آمده به جوامع دیگر با توجه به بافت فرهنگی متفاوت باید احتیاط کرد. همچنین از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر عدم تفکیک شرکت‌کنندگان از لحاظ جنسیت (دختر و پسر) و سرپرست (پدر یا مادر) بود. لذا به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود همین موضوع را بر

اثر بخشی آموزش گروهی سبک زندگی مبتنی ...

روی دختران و پسران تک‌سرپرست و همچنین تک‌سرپرست مادر و تک‌سرپرست پدر به‌طور جداگانه انجام دهند و نتایج آن را با یافته پژوهش حاضر مقایسه کنند. ضمناً نبود مطالعه درازمدت و سنجه‌های عمیق‌تر مثل وضعیت تحصیلی و ... تفسیر نتایج به‌دست‌آمده را با مشکل مواجه می‌سازد؛ اما در مجموع به‌عنوان روشی پیشنهادی برای حمایت از کودکان تک‌سرپرست به‌ویژه در سطح اجتماعی (و نه محدود) ممکن است آثار مثبتی داشته باشد که با توجه به هزینه کم و عوارض

نداشتن آن قابل توصیه است. در مجموع از آنجایی که کودکان تک‌سرپرست دارای شرایط خاصی می‌باشند که بعضاً باعث مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی آن‌ها شده است، مداخله سبک زندگی مبتنی بر روانشناسی مثبت می‌تواند نقش مؤثری بر بهبود باورها، احساسات و همچنین فعالیت‌های زیستی آن‌ها داشته باشد که در نهایت موجب افزایش تاب‌آوری و سرمایه‌های روان‌شناختی این کودکان آسیب‌پذیر شود.



## References

1. Yaqiong J, Kamis A, Che'Rus R. B. A Qualitative Study on the Sustainability of Single-Parent Students in Ningxia Polytechnic. In 2019 3rd International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2019) (pp. 151-154). Atlantis Press; 2019.
2. Huff S. C, Hartenstein J. L. Helping Children in Divorced and Single-Parent Families. *The Handbook of Systemic Family Therapy*. 2020; 2: 521-539.
3. Keshavarzamazum M, Varasteh A. Comparison of psychological capital and personality traits of children of normal divorce. The third conference of psychology and behavioral sciences, Tehran, <https://civilica.com/doc/757721>; 2017. (Persian)
4. Sadeghian A, Fakhri M, Hassanzadeh R. The effectiveness of teaching acceptance and commitment on self-worth and psychological capital of children of divorce. *Social Health*. 2019; 6(3): 294-304. (Persian)
5. Preston A, Rew L, Young C. C. A systematic scoping review of psychological capital related to mental health in youth. *The Journal of School Nursing*. 2023; 39(1): 72-86.
6. Shirzad S, Koshki Sh, Farzad V, Ghanbari Panah A. Evaluation of the structural model of psychological capital based on personality traits (neuroticism, flexibility and agreeableness) with the mediating role of problem-oriented coping strategy. *New Psychological Research*. 2019; 15(58): 170-185. (Persian)
7. Hornor G. Resilience. *Journal of pediatric health care*. 2017; 31(3): 384-390.
8. Hiratani Y, Hohashi N. Family functioning of single-parent families with children attending a special needs school in Japan. *Pediatrics International*. 2021; 63(5): 581-588.
9. Oshi S. N, Abel W. D, Agu C, Omeje J. C, Whitehorne-Smith P, Ukwaja K. N, et al. Single parent family structure as a predictor of alcohol use among secondary school students: evidence from Jamaica. *Asian Pacific journal of cancer prevention*. 2018; 19(S1): 19-23.
10. Shekahi R, Bijani L, Khazaei F. Comparison of academic motivation, social competence and academic identity of children of single-parent families and nuclear families. *Curriculum and Educational Planning Research*. 2022; 12(1): 232-246. (Persian)
11. Mirjalili R, Zandavani A, Salehzadeh M. Comparing perceptions of the classroom environment, academic vitality and bullying in children with single-parent and normal families. *Women and Family Studies*. 2020; 8(3): 161-183. (Persian)
12. Guo T, Jiang D, Kuang J, Hou M, Gao Y, Herold F, et al. Mindfulness group intervention improved self-compassion and resilience of children from single-parent families in Tibetan areas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2023; 101743.
13. Ahmadi A, Salehi F, Zare M. Comparison of resilience and self-efficacy in children of divorced and normal families in conservatory students. The second national conference of sustainable development in educational sciences and psychology, social and cultural studies. 2016. (Persian)
14. XIONG M, LIU R, YE Y. Reciprocal relations between relative deprivation and psychological adjustment among single-parent children in China: A longitudinal study. *Acta Psychologica Sinica*. 2021; 53(1): 67.
15. Wang M, Hong J. S. Resilience as Mediator in the Relationship between Child Maltreatment and Prosocial Behaviors among Children from Single-Parent Families in China. *Children and Youth Services Review*. 2023; 107043.
16. Steki Azad N, Golparvar M, Sajadian A. Effectiveness of cognitive-behavioral art-play therapy and play therapy based on parent-child relationships in single-parent children. *Pediatric Nursing*. 2021; 8(2): 53-63. (Persian)
17. Morton D. P. Combining lifestyle medicine and positive psychology to improve mental health and emotional well-being. *American journal of lifestyle medicine*. 2018; 12(5): 370-374.
18. Park N, Peterson C, Szvarca D, Vander Molen R. J, Kim E. S, Collon K. Positive psychology and physical health: Research and applications. *American journal of lifestyle medicine*. 2016; 10(3): 200-206.
19. Duncan A. R, Jaini P. A, Hellman C. M. Positive psychology and hope as lifestyle medicine modalities in the therapeutic encounter: a narrative review. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021; 15(1): 6-13.
20. Van Cappellen P, Rice E. L, Catalino L. I, Fredrickson B. L. Positive affective processes underlie positive

- health behaviour change. *Psychology & health*. 2018; 33(1): 77-97.
21. Lianov L. Positive Psychology and Healthy Lifestyles for Health and Happiness. *Happiness and Wellness - Biopsychosocial and Anthropological Perspectives*. DOI: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.107518>; 2022.
  22. Shirin Kam A, Abbasi A. Investigating the amount of attention paid to the positive lifestyle in Islamic texts and the Qur'an. *Qur'anic Studies Quarterly*. 2021; 12(47): 327-353. (Persian)
  23. Arjamand Kermani R, Bagheri N, Abul Ma'ali al-Husseini Kh. Compilation and validation of students' lifestyle training package based on positive psychology and its effectiveness on character abilities. *Behavioral Science Research*. 2022; 20 (1): 137-149. (Persian)
  24. Reynolds R, Palmer S, Green S. Positive psychology coaching for health and wellbeing. In *Positive Psychology Coaching in Practice* (pp. 121-135). Routledge; 2018.
  25. Trigueros R, Lirola M. J, Cangas A. J, Aguilar-Parra J. M, García-Mas A, Trigueros R. Is resilience learned through the frustration of the BPN? An empirical study about its role in the acquisition of positive lifestyles and academic outcomes framed in SDT. *Current Psychology*. 2022: 1-10.
  26. Strober L. B, Becker A, Randolph J. J. Role of positive lifestyle activities on mood, cognition, well-being, and disease characteristics in multiple sclerosis. *Applied Neuropsychology: Adult*. 2018; 25(4): 304-311.
  27. Sahragard A, Heydari F, Dabashi L, Shamsian M. A review of the effect of Islamic lifestyle education on happiness and life expectancy in housewives. *Psychology and Behavioral Sciences of Iran*. 2019; 19: 124-132. (Persian)
  28. Conner K. M, Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*. 2003; 18: 76-82.
  29. Luthans F, Avey J. B, Avolio B. J, Peterson S. J. The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*. 2010; 21(1): 41-67.
  30. Sadegh Zadeh Mofard Z, Dortaj F, Ghaemi F, Farrokhi N. The effectiveness of training to promote a healthy lifestyle in a cognitive-behavioral way on self-efficacy and psychological well-being of cancer patients. *Community Health*. 2022; 16(1): 53-64. (Persian)
  31. Parvin M, Babapurkhairuddin J, Zarean M, Zarean M. The effectiveness of lifestyle education on cognitive, emotional and behavioral symptoms of people with major depression. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology (Thought and Behavior)*. 2021; 16(59): 57-66. (Persian)
  32. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American of orthopsychiatry*. 1987; 57 (3): 316-331.
  33. Poursahibi F. The position of life skills in the education system. *Journal of Psychology and Educational Sciences*. 2021; 4(22). (Persian)
  34. Amadi M. *Gharr al-Hakm and Darr al-Kalam*. Translated by Seyyed Hashim Rasouli Mahalati. Tehran: Daftar Farhang Publication. 1997. (Persian)
  35. Nahj al-Balagha (Persian)
  36. Qur'an (Persian)
  37. Ibrahimian Qajari R, Tupe M, Behbahani M, Vakili S, Hashemi Razini H. The effectiveness of Islamic lifestyle education on marital exhaustion, resilience and spiritual health of women with addicted husbands. *Islamic lifestyle based on health*. 2019; 3 (4): 36-28. (Persian)

## Effectiveness of lifestyle group training based on Islamic-positive psychology on psychological capital and resilience of single parent children

Shohreh Rahmani<sup>1</sup>, Jalal Vahabihomabadi<sup>2\*</sup>, Fatemeh Sadat Tabatabaeinejad<sup>3</sup>

### Abstract

**Introduction:** The phenomenon of single parenthood is considered as a major social crisis all over the world, and the deprivation of a father or mother is one of the special family conditions that, as an important variable, can have special effects on the development and different aspects of the child's behavior, especially in the field of mental health, physical and academic performance; Therefore, the aim of the current research was the effectiveness of group lifestyle training based on Islamic-positive psychology on the psychological capital and resilience of single-parent children.

**Methods and Materials:** The current research method is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included single-parent children in Yasuj city in May 2023, from which 30 people were selected using targeted sampling and randomly placed in two control and experimental groups. Connor and Davidson's (2003) resilience questionnaires and Luthans et al.'s (2010) psychological capital questionnaires were used to collect research data in the pre-test and post-test stages. The obtained data were analyzed using spss-24 software at two levels of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate covariance analysis).

**Results:** The findings showed that there is a significant difference between the two control and experimental groups; that is lifestyle group education based on Islamic-positive psychology has increased the psychological capital and resilience of single-parent children ( $p \geq 0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the results of the present study, it can be said that Islamic-positive lifestyle education can be used as an effective educational method to increase the resilience and psychological capital of single-parent children in Mara through counseling and psychological services.

**Keywords:** resilience, lifestyle based on Islamic-positive psychology, psychological capital, single parent children.

1. Graduated in Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran

2\*. Corresponding author. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran

vahabijalal@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran