Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 7/ No. 1/ 2020
Page: 153-175

Post-divorce coaching: a new intervention to facilitate divorce adjustment

Pendar Fazel[1], Siamak Tahmasebi Garmtani[2], Seyed Ali Hosseini Almadani[3]

1-Student, Department of Psychology, Azad University North Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author). E-mail: fazel.pendar@gmail.com
2- Assistant Professor, Department of Abnormal Psychology, University of Social Welfare and Rehabilitation, Tehran, Iran.
3- Assistant Professor, Department of Psychology, Azad University North Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received: 06/01/2020 **Accepted:** 04/02/2020

Abstract

Introduction: Family has been the most fundamental social institution underlying societies and human history. Divorce is one of the social issues, which often causes problems for family members and make them vulnerable. Despite all efforts, have done to date, to prevent divorce, statistics show that the divorce rate is growing day by day.

Aim: The present study aims is to provide a framework for Post-divorce Coaching. The result has been categorized and presented in the three sections: 1. Definitions of coaching and Related Areas, 2. Family Coaching, 3. Post-divorce Adjustment and the coaching interventions required.

Method: This is a descriptive-analytic review study. Comprehensively review the research conducted in the field of coaching. In the first phase, a total of 243 English articles and 3 registered Persian articles selected. Finally, after the final review, 84 articles chose.

Results: As research in coaching is very limited, there is no record for coaching interventions to strengthen the lives of divorced people around the world. In this regard, the effectiveness of future-oriented interventions like coaching can be effective in reducing the issues caused by divorce. Therefore coaching is a useful intervention that can play a key role in Post-Divorce adjustment.

Conclusion: Although divorce has consequences for the members involved, Post-Divorce Coaching intervention can promote the quality of life in divorcees and help them manage the changes imposed by divorce so, divorce adjustment will be the result of that.

KeyWords: Post-divorce coaching, Divorce coaching, Divorce adjustment, Post divorce adjustment

How to cite this article : Fazel P, Tahmasebi Garmtani S, Hosseini Almadani SA. Post-divorce coaching: a new intervention to facilitate divorce adjustment. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 7 (1): 153-175 .URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-885-fa.pdf

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال هفتم، شماره ۱، ۱۳۹۹
صفحات: ۱۷۵-۱۵۳

رهیاری پس از طلاق مداخله جدیدی جهت تسهیل سازگاری پس از طلاق

پندار فاضل[۱]، سیامک طهماسبی گرمتانی[۲]، سید علی حسینی المدنی[۳]

۱.دانشجو، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران (مولف مسئول). ایمیل: fazel.pendar@gmail.com
۲. استادیار، گروه آموزشی روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۱۶ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۳۹۸/۱۱/۱۵

چکیده

مقدمه: خانواده اساسی ترین نهاد اجتماعی زمینه ساز جوامع و تاریخ بشر است. طلاق یکی از مباحث اجتماعی است که اغلب برای اعضای خانواده مشکلاتی ایجاد می‌کند که باعث آسیب پذیری آن‌ها می‌شود. تاکنون علیرغم تمام تلاش های انجام شده، برای پیشگیری از طلاق، آمار نشان می دهد که روز به روز آمار طلاق رو به افزایش است.

هدف: هدف تحقیق حاضر فراهم کردن چارچوبی برای رهیاری پس از طلاق است. نتایج در سه قسمت تقسیم بندی شده است. تعریف رهیاری و حوزه های مرتبط، رهیاری خانواده، و سازگاری پس از طلاق و مداخله رهیاری که برای آن نیاز است.

روش: مطالعه حاضر توصیفی تحلیلی (از نوع مروری) است که به بررسی جامع پژوهش های صورت گرفته در حوزه رهیاری پرداخته است. در مرحله اول، مجموعاً تعداد ۴۳۲ مقاله انگلیسی و تعداد ۳ مقاله فارسی ثبت شده، برگزیده شد. در آخر بعد از بررسی نهایی ۸۴ مقاله از این مقالات انتخاب شدند.

یافته‌ها: از آنجایی که تحقیقات در رهیاری بسیار محدود است، هیچ سابقه ای برای مداخلات رهیاری در ارتقا زندگی افراد مطلقه در سراسر دنیا وجود ندارد. در این راستا، اثربخشی مداخلات آینده‌نگر مانند رهیاری می تواند در کاهش مشکلات ناشی از طلاق مؤثر باشد؛ بنابراین رهیاری مداخله مفیدی است که می تواند نقش اساسی در سازگاری پس از طلاق داشته باشد.

نتیجه‌گیری: اگرچه طلاق برای اعضای درگیر آن عواقبی به دنبال دارد، مداخله رهیاری پس از طلاق می تواند کیفیت زندگی طلاق گرفتگان را ارتقا بخشد و به آن‌ها در مدیریت تغییرات تحمیل شده توسط طلاق کمک کند، پس سازگاری پس از طلاق از نتایج آن خواهد بود.

کلید واژه‌ها: رهیاری پس از طلاق، رهیاری طلاق، کوچینگ پس از طلاق، سازگاری پس از طلاق

تمامی حقوق نشر براي دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

مقدمه

به‌رغم این‌که طلاق، مرحله گذار رایجی شده است، این موضوع، هنوز یک از پراسترس‌ترین تجارب دوران بزرگسالی است (اسبارا[1] و لاو[2] و پرتلی[3]، ۲۰۱۱). به دنبال فروپاشی زناشویی، بزرگسالان، ناراحتی روان‌شناختی و نشانه‌های استرس پس از سانحه‌ای را نشان می‌دهند که قابل مقایسه با بزرگسالانی است که سایر رویدادهای پراسترس زندگی و رویدادهای تهدیدکننده زندگی را تجربه کرده‌اند (میدلدرپ[4] و همکاران، ۲۰۰۸). بر این اساس بزرگسالانی که طلاق گرفته‌اند، در مقایسه با بزرگسالانی که ازدواج کرده‌اند، میزان بالاتری از پریشانی روان‌شناختی و نیز نشانه‌های افسردگی و اضطراب، استرس روان‌شناختی، خطر خودکشی و مشکلات جسمانی بیش‌تری را گزارش می‌کنند (آربر[5] و بوت[6] و میدوز[7]، ۲۰۰۹؛ به نقل از برسلا[8] و همکاران، ۲۰۱۱؛ کورکوران[9] و ناگار[10]، ۲۰۱۰؛ گاردنر[11] و اسوالد[12]، ۲۰۰۶؛ لورنز[13] و همکاران، ۲۰۰۶؛ ویت[14] و لو[15] و لوین[16]، ۲۰۰۹؛ ژانگ[17] و هایوارد[18]، ۲۰۰۶).

اخیراً رویکرد تحول خانواده و چشم انداز تاب‌آوری پدیده طلاق را به عنوان مرحله گذار در روند رشد خانواده در نظر می‌گیرد (فیتناکیس[19]، ۲۰۱۴). بر این مبنا تغییر از جهت گیری آسیب شناسی طلاق به تمرکز بر تاب‌آوری و ارتقا بهزیستی روان‌شناختی منجر به استفاده از مداخلات مثبت و قدرت محور مانند روانشناسی رهیاری شده است. از سوی دیگر سوزان دیوید[20] در سایت انجمن روانشناسی آمریکا[21] عنوان می‌کند« با توجه به اینکه مراجعه کنندگان رهیاری دستیابی به هدف و افزایش رضایتمندی از زندگی را از نتایج رهیاری گزارش کرده‌اند به پژوهش‌های در این زمینه نیاز است. بعلاوه عنوان شده که یافتن چارچوب‌های مشخص و نحوه مداخله در حیطه وظایف محققان حوزه‌های مشاوره و روانشناسی است» (دی آنجلیس[22]، ۲۰۱۰). تیبوم[23] و همکاران در یک فرا تحلیل در سال ۲۰۱۳ علاوه بر اینکه رهیاری را به عنوان ابزار مفیدی معرفی می‌کنند که به رشد افراد و سازمان‌ها کمک می‌کند (گرنت[24] و همکاران، ۲۰۱۰)، به کمبود تحقیقات نظری و تجربی در ادبیات رهیاری اشاره می‌کنند (تیبوم، بیرسما[25] و ون ویانن[26]، ۲۰۱۳، بونو[27]، پوروانوا[28]، تولر[29] و پترسون[30]، ۲۰۰۹) و برای رد و یا قبول این ادعا توصیه‌ی اکید بر مفهوم پردازی و ساختن پایه‌های این مداخله و تحقیقات کاربردی در این زمینه می‌کنند. از سوی دیگر با وجود تبلیغاتی که در مجلات و در سراسر اینترنت جهت رهیاری طلاق دیده می‌شود، در هیچ‌یک از مقالات و

[1]- Sbarra
[2]- Law
[3]- Portley
[4]- Middeldorp
[5]- Arber
[6]- Bote
[7]- Meadows
[8]- Breslau
[9]- Nagar
[10]- Corcoran
[11]- Gardner
[12]- Oswald
[13]- Lorenz
[14]- Waite
[15]- Luo
[16]- Lewin
[17]- Zhang
[18]- Hayward
[19]- Fthenakis
[20]- Susan David
[21]- American psychological association (APA)
[22]- DeAngelis
[23]- Theeboom
[24]- Parker
[25]- Beersma
[26]- Van Vianen
[27]- Bono
[28]- Purvanova
[29]- Towler
[30]- Peterson

کتاب‌های موجود شواهدی مبتنی بر نحوه مداخله و تأثیرات آن بر جامعه طلاق دیده نمی‌شود. بر این اساس ضمن اینکه طلاق در جامعه‌ی ما تبدیل به بحرانی اجتماعی شده و توصیه‌های فراوانی جهت برنامه‌های پیشگیرانه شده است و از سوی دیگر چون در میان دیگر نظریه‌های خود تنظیمی[1]، رهیاری فلسفه‌ی منحصر به فرد خود را دارد که ارزش کشف و بررسی دارد (فاضل، ۲۰۱۳؛ به نقل از ایوز[2] ۲۰۰۸)، نیاز است که تحقیقاتی در داخل ایران در زمینه‌ی روانشناسی رهیاری انجام شود.

پیشینه پژوهش‌ها

با وجود اینکه روانشناسی رهیاری رویکردی نسبتاً جدید در زمینه خدمات روانشناسی است، متون رهیاری به سال ۱۹۲۸ زمان کلمن گریفیث[3]، روانشناس ورزشی که به مشاهده‌ی روانشناسی ورزشکاران بازمی‌گردد (پالمر[4] و وایبرو[5]، ۲۰۱۸). گریفیث (۱۹۲۶) پیشنهاد کرد که رهیاری بیش از آموزش دادن است. در حالی که حوزه‌ی مربیگری ورزشی به مدت طولانی با حوزه رهیاری همراه بوده است، حوزه کسب و کار رهیاری خیلی عقب نمانده بود. گوربی[6] (۱۹۳۷) یکی از نخستین مقالات در این زمینه را نوشت؛ وی دقیق بیان کرد که چگونه تکنیک های رهیاری را می‌توان برای افزایش بهره‌وری و سود در کسب و کار به کار گرفت. تمرکز برجسته متون رهیاری در صنعت کسب و کار، قسمت اعظم متون رهیاری قرن بیستم بود. اخیراً، متون رهیاری شروع به تغییر کرده است و روانشناسی رهیاری نیز به سرعت در حال رشد است (پالمر و وایبرو، ۲۰۱۸).

در حالی که متون رهیاری همچنان در حال رشد است، صنعت رهیاری نیز به رشد خود ادامه می دهد. از سال ۱۹۸۰ تا سال ۱۹۹۴، حوزه‌ی رهیاری به انواع حوزه‌های دیگری بسیار فراتر از ورزش و کسب و کار توسعه یافته است و شروع به دستیابی موفقیت‌هایی در زندگی، سلامت و عرصه خانواده کرده است (هادسون[7]، ۱۹۹۹). هر ساله تعداد مقالات رهیاری در هر یک از این رشته ها نیز به رشد خود ادامه می دهند. ماهیت رهیاری، چه اجرایی و چه رهیاری زندگی، تغییرات در سطوح عاطفی، شناختی و رفتاری را حفظ به نمایش می‌گذارند که منجر به حصول هدف و افزایش عملکرد در زندگی شخصی و یا حرفه ای می شود (استوبر[8] و گرنت، ۲۰۰۶). ۲۰۰۶). در این رابطه، به نظر می‌رسد که رشته‌های رهیاری و روانشناسی رهیاری در مسیر رشد ادامه خواهند داد.

بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که مراجعه‌کنندگانی که از خدمات رهیاری استفاده کرده‌اند ارتقاء یافته‌اند. البته ممکن است برخی نواقص در برخی شواهد وجود داشته باشد؛ اما به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهد که روانشناسی رهیاری مؤثر است. روانشناسی رهیاری برای تقویت بهزیستی و عملکرد در حوزه‌های زندگی فردی و حرفه‌ای است که مدل‌های رهیاری با نظریه های یادگیری و رویکردهای روانشناسی پشتیبانی می شوند (گرنت و پالمر، ۲۰۰۲، به نقل از پالمر و وایبرو، ۲۰۱۸). تا به امروز،

[1]- Self-regulatory
[2]- Ives
[3]- Griffith
[4]- Palmer
[5]- Whybrow
[6]- Gorby
[7]- Hudson
[8]- Stober

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که مراجعه کنندگانی که از خدمات رهیاری استفاده کرده‌اند، ارتقاء یافته‌اند. روانشناسی رهیاری به عنوان اصول کاربردی روانشناسی مثبت شناخته شده است (کافمن[1]، ۲۰۰۶). تعداد مداخلات روانشناسی مثبت در حال افزایش است و در حال ارائه‌ی نتایج امیدوار کننده است (سین[2] و لیوبومیرسکی[3]، ۲۰۰۹). همچنین متون در حال رشدی درباره کارآمدیِ مداخلات مثبت روانشناسی رهیاریِ خاص که باعث افزایش بهزیستی می‌شوند، وجود دارد (مدن[4]، گرین و گرنت، ۲۰۱۱).

اولین تحقیق تجربی که رهیاری را خارج از حوزه‌ی کسب‌وکار بررسی کرده مربوط به کار گرنت (۲۰۰۳) است که بر روی ۲۵ دانشجو انجام داد و رهیاری را در دستیابی به هدف و بهزیستی مؤثر نشان داد. وی در تحقیق خود نشان داد که رهیاری کاهش معنی داری در استرس، اضطراب و افسردگی نیز داشت. وی با اینکه در تحقیق خود کیفیت زندگی و سلامت روان را هدف قرار نداده بود ولی دریافت که رهیاری موجب افزایش آن‌ها می‌شود. گرین (۲۰۰۴) در تحقیق خود که بر روی ۵۶ نفر از جامعه‌ی غیر بالینی انتخاب کرده بود و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داد، گزارش می‌دهد که گروه آزمایش در دستیابی به هدف، امید، احساسات مثبت، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی تغییرات بیشتری نسبت به گروه کنترل داشتند. وی عنوان می‌کند که گروه آزمایش در زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط محیطی، زندگی هدفمند، خودمختاری و رشد فردی نیز تغییرات معنی داری را نشان دادند. همچنین اسپنس[5] و گرنت (۲۰۰۵) دریافتند که رهیاری به ارتقا دستیابی به هدف، رضایت از زندگی و رشد فاکتورهای کنترل محیطی و نتایج شگرفی در باز بودن به تجربه کمک نماید. بعلاوه رهیاری زندگی می‌تواند کیفیت زندگی را افزایش دهد و افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش دهد. کمپل[6] و گاردنر (۲۰۰۵) تحقیقی بر روی ۱۰۴ دانش آموز کلاس دوازدهم انجام دادند. دانش‌آموزانی که در این تحقیق رهیاری شدند توانایی مدیریت روابط خود را بیشتر از قبل گزارش نمودند. بعلاوه محققان این پژوهش عنوان کرده‌اند که رهیاری می‌تواند پتانسیل ساختن تاب‌آوری و بهزیستی را داشته باشد و به دانش‌آموزان کمک می‌کند که با استرس‌زاهای زندگی مقابله نمایند. تحقیقات گرین، اودز[7] و گرنت (۲۰۰۶) شواهد اولیه‌ای جهت تاثیرگذاری تاثیرگذاری رهیاری مبتنی بر شواهد تهیه کرده‌اند. این تحقیقات که برگرفته از حوزه روانشناسی رهیاری است نشان داده است که رهیاری زندگی مبتنی بر شواهد می‌تواند کوشش در جهت هدف، بهزیستی و امید را افزایش دهند. آن‌ها در تحقیقی که بر روی ۵۶ نفر نشان دادند که رهیاری رفتاری شناختی راه‌حل محور به طور قابل ملاحظه ای در بهزیستی روان‌شناختی گروه کنترل داشته و تمام زیر مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی رشد شخصی، تسلط محیطی، ارتباطات مثبت با دیگران، هدف زندگی و پذیرش خود نسبت به گروه کنترل چه بعد از مداخله و چه بعد از پیگیری افزایش یافته بودند. گرین،

[1]- Kauffman
[2]- Sin
[3]- Lyubomirsky
[4]- Madden
[5]- Spence
[6]- Campbell
[7]- Oades

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

گرنت و رینسارت[1] (۲۰۰۷) تأثیرات مداخله‌ی رهیاری بر امید و سخت‌رویی شناختی را در تحقیقات خود معنی دار نشان دادند؛ به عبارت دیگر، رهیاری دارای تأثیرات مثبت بر کیفیت کلی زندگی شرکت‌کنندگان است. بعلاوه گرنت، کورتاین[2] و بارتون[3] (۲۰۰۹) در تحقیق خود که رهیاری را برای ۴۱ مدیر اجرایی بکار برده بودند دستیابی به هدف، افزایش بهزیستی شغلی، افزایش تاب‌آوری و کاهش استرس و اضطراب را گزارش داده اند. تیبوم و همکاران در یک فرا تحلیل که از نتایج رهیاری تکمیل کرده‌اند دریافتند که اثربخشی پنج گروه نتیجه سطح فردی را بررسی کرده‌اند: عملکرد، بهزیستی، مقابله، نگرش کار و خود-تعدیلی. نتایج این مطالعه نشان داد که رهیاری، در واقع، اثرات مثبت قابل توجهی بر همه پنج نتیجه دارد. افرادی که از رهیاری استفاده کرده اند، تاب-آورترند، بهزیستی بیشتری دارند، بینش آن‌ها افزایش یافته است و احتمال بیشتری دارد که به اهداف خود برسند (گرنت، ۲۰۱۵).

پژوهش در روانشناسی رهیاری جوان است و ما شواهدی داریم که رهیاری به خوبی کار می‌کند. با این حال ما هنوز هم باید راه طولانی را طی کنیم تا به واقع درک کنیم که چرا و چگونه کار می‌کند و چگونه مداخلات رهیاری به طور مؤثر کار می‌کنند. پژوهش های بیشتر به ما کمک خواهند کرد که ما چگونه و چرا که شامل مشاهدات نزدیک رابطه رهیاری است، عوامل خرد و کلان روند رهیاری را درک کنیم (الن[4]، ۲۰۱۵).

روش

به منظور بررسی همه جانبه پژوهش های صورت پذیرفته با عنوان مشابه یا در حوزه رهیاری پژوهشگر منابع متعددی را مورد بررسی قرار داده است. در این راستا علاوه بر بررسی منابع اطلاعاتی خارجی که در ذیل به توضیح آن پرداخته شده است، منابع و پایگاه های اطلاعاتی داخل ایران نیز مورد بررسی قرار گرفته است. مدالین دارای بیش ۶۳ میلیون منبع مربوط به مقالات مجله ای از سال ۱۹۳۰ تاکنون است که بیشتر آن‌ها در ایالت متحده به چاپ می‌رسند و پایگاه هایی نظیرpubmed و Ebsco از جمله درگاه های دریافت اطلاعات از مدالین می باشند. ام بیس نیز شامل بیش از ۲۱ میلیون مدارک به ثبت رسیده از سال ۱۹۴۷ تا اکنون است و هر ساله بیش از یک میلیون سند به آن افزوده می شود. این پایگاه اطلاعاتی بیش از ۱۱۰۰ مجله زیست پزشکی را از حدود ۳۰ کشور در سراسر دنیا از طریق برخی پایگاه های اطلاعاتی نظیر Elsevier و Ovid در اختیار کاربران قرار می دهد. از آنجایی که انجام یک جستجوی جامع برای شناسایی حداکثر مطالعات قابل بازیابی موجب به حداقل رساندن تورش انتخاب می‌گردد. اگر فقط از یک موتور جستجو استفاده شود، کافی نیست، زیرا بررسی ها نشان می دهند که تنها ۳۰ تا ۸۰ ٪همه کارآزمایی‌های بالینی تصادفی شده از طریق مدالین قابل شناسایی هستند. با توجه به همپوشانی پایگاه هایی نظیر مدالین و ام بیس حدود ۳۱٪ برآورد می شود، استفاده از حداقل دو موتور

[1]- Rynsaardt
[2]- Curtayne
[3]- Burton
[4]- Allen

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

جستجو برای اطمینان از نتایج جامع لازم است (گرین[1] و هایجینز[2]، ۲۰۱۳).

در انجام پژوهش حاضر از سه پایگاه اطلاعاتی خارجی به نام های مدالین، ام بیس و ساینس دایرکت استفاده شد. علاوه بر جستجوی مقالات منتشر شده در ژورنال‌های داوری شده ممکن است، لازم باشد جستجوهای دستی و اینترنتی، ردیابی مراجع موجود جهت دستیابی به مقالات بیشتر و ارزیابی ژورنال‌های مرتبط نیز صورت گیرد. اگرچه ممکن است مرورهای توصیفی، خلاصه مقالات کنفرانس‌ها و کتب مرجع از فرایند کار مربوط به استخراج شواهد و داده ها کنار گذاشته شوند، لیکن می‌بایست مورد توجه قرار گیرند، زیرا می توانند شامل اطلاعاتی برای کشف منابع مربوط به مطالعات اصلی قابل استفاده در فرایند مرور باشند (نیکسون[3]، ۲۰۰۱). به منظور تحقق این هدف و برای جستجوی مقالات فارسی علاوه بر جستجو در گوگل اسکولار در پایگاه جهاد دانشگاهی SID، مگ ایران و نور مگز نیز جستجو شد. پژوهشگر مرور بر مطالعات انجام شده را با کلیدواژه های «سازگاری طلاق»،«سازگاری با طلاق»، «رهیاری»، «کوچینگ»، «رهیاری خانواده»، «کوچینگ خانواده» مورد بررسی قرار داد.

مطالعه حاضر توصیفی تحلیلی (از نوع مروری) است. به‌منظور بررسی جامع پژوهش‌های صورت پذیرفته در حوزه رهیاری پرداخته است. نتیجه بررسی‌های صورت گرفته، در کل تعداد ۴۲۳ مقاله انگلیسی و تعداد ۳ مقاله فارسی ثبت شده، ذخیره گردید. بعد از بررسی نهایی در نهایت تعداد ۸۴ مقاله انگلیسی مرور شد.

رهیاری چیست

راش[4]، شلدون[5] و هانفت[6] (۲۰۰۳) بیان کرند که تمام تعاملات رهیاری سه مشخصه‌ی ویژه دارند ۱) خودیابی ۲) تمرکز بر عملکرد معنی‌دار و ۳) جهت‌گیری فرایند. روانشناسی رهیاری یک رشته جدید است که زمینه های نظری غنی و متفاوت را در کنار هم قرار می دهد تا یک رویکرد پرتکاپو و مبتنی بر شواهد ارائه دهد که به مردم کمک می کند تا به زندگی معنادار و همراه با رضایتمندی برسند.

فدراسیون بین‌المللی رهیاری اولین سازمان جهانی رهیاری، رهیاری را این گونه تعریف می‌کند: «رهیاری حرفه ای یک رابطه حرفه ای رو به جلو می باشد که به مردم کمک می کند تا نتایج شگفت انگیزی در زندگی، مشاغل، کسب و کار یا سازمان های خود تولید کنند. از طریق فرایند رهیاری، مراجعه کنندگان بادگیری خود را عمق می بخشند، عملکرد خود را بهبود می بخشند و کیفیت زندگی خود را بیشتر می کنند » (ویلکینز[7]، ۲۰۰۰).

هادسون (۱۹۹۹) تعریف دیگری ارائه می‌دهد که شامل اطلاعات جزئی‌تری درباره فرایند رهیاری است. رهیار شخصی است که یادگیری تجربی را تسهیل می‌کند به طوری که منجر به توانایی های معطوف به آینده می شود. وی می گوید «رهیار فردی آموزش دیده است و خودش را وقف راهنمایی دیگران به سمت افزایش شایستگی، تعهد و اعتماد به نفس، می‌کند» (هادسون، ۱۹۹۹).

[1]- Green
[2]- Higgins
[3]- Nicholson
[4]- Rush
[5]- Shelden
[6]- Hanft
[7]- Wilkins

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

این تعاریف جنبه‌های مشترک زیادی با هم دارند چرا که همه آن ها به رهیاری به عنوان یک فرایند با هدف نهایی افزایش عملکرد فرد، توجه می‌کنند. برنان[1] و پریور[2] (۲۰۰۵) زمینه‌های متداول تعاریف رهیاری را شناسایی کردند. این زمینه ها شامل یک رابطه برابرنگر، تمرکز بر راه حل و رسیدن به هدف و نیازمند قابلیت هایی برای تسهیل یادگیری و رشد، می‌باشند. رهیاری مؤثر به جای اینکه به مراجع بگوید چه کاری باید انجام دهد با پرسیدن سؤالات درست موجب تسهیل رشد می‌شود (استوبر و گرنت، ۲۰۰۶).

بهترین تعریفی که از رهیاری تا به حال ارائه شده توسط گرنت -پیش قراول جنبش روانشناسی رهیاری و رئیس دپارتمان رهیاری دانشگاه سیدنی است. وی رهیاری را این‌گونه تعریف می‌کند: «رهیاری فرایندی دوجانبه راه حل محور، سیستماتیک و نتیجه‌گراست که در آن رهیار تسهیلگر ارتقا تجربیات زندگی و دستیابی به هدف در زندگی شخصی و تخصصی در افراد نرمال و غیر بالینی است که رهیار ارتقا تجربیات زندگی و عملکرد مراجع را در دامنه‌های مختلف زندگی تسهیل می‌کند که در آن یادگیری خودمحور، رشد شخصی و دستیابی به هدف را در وی پرورش می‌دهد» (گرنت، ۲۰۰۳؛ به نقل از فاضل، ۲۰۱۳).

۱.رهیاری ارتباطی دو جانبه است

ارشادگری و رهیاری متخصص محور است که در رهیاری چه در متون تجربی و چه تکنیکال تأکید بر ارتباطی دوجانبه و هم‌تراز بین مراجع و رهیار است (ویدورث[3]، کیمزلی هاوس[4] و سندل[5]، ۲۰۰۹؛ گریفیفث، گریفیفث، ۲۰۰۵؛ هورد، ۲۰۰۲، گرنت، ۲۰۰۱). بعلاوه رهیار نیاز ندارد در حوزه‌ی یادگیری مراجع متخصص باشد و نکته‌ی جالب درباره‌ی رهیاری این است که رهیار نشان دهد که متخصص نیست بلکه کنجکاو و مشتاق دانستن باشد (کارتر[6]، ۲۰۰۹) وی فقط نیاز دارد که به مهارت‌های رهیاری که به‌عنوان تسهیلگری جهت یادگیری و ارتقا عملکرد است، تخصص داشته باشد (گرنت، ۲۰۰۱).

۲. رویکرد راه‌حل محور است

تمرکز رهیاری به جای تحلیل مشکلات بر ساختن متمرکز است (گرنت، ۲۰۰۱؛ فاضل، ۲۰۱۳). مهارت یک رهیار این است که بتواند مشکل را به صورتی تغییر شکل دهد که قابل حل به نظر برسد و هم‌زمان که ارتباطی دوجانبه‌ای می‌سازد که در آن مراجع را توانا فرض می‌کند، منابع و توانایی‌های مراجع را پررنگ نماید که وی بتواند قدم‌های مؤثر ایجاد نماید (گرنت، ۲۰۰۶).

۳. رهیاری مبتنی بر نتیجه است

بدون اقدام عملی هیچ بازخورد و تجربه‌ای وجود ندارد که بتوان انعکاس اقدامات را سنجید در نتیجه فرایند رهیاری بی‌معنی خواهد بود. رهیاران همیشه از مراجع سوا لاتی می‌پرسند که بتوان قدم‌های مؤثر قابل بحثی را در حین جلسات تعریف کنند. در آخر هر جلسه مراجع باید متعهد به تکلیفی که در جلسه تعریف کرده باشد که بتواند بر تکلیف و نتیجه‌ی آن اتکا نمود.

٤. رهیاری فرایندی سیستماتیک است

همان‌طور که گرنت (۲۰۰۱) خاطر نشان می‌کند هدف-گذاری چرخه‌ی رهیاری را راه اندازی می‌کند که این

[1]- Brennan
[2]- Prior
[3]- Whitworth
[4]- Kimsey-House
[5]- Sandahl
[6]- Carter

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

چرخه با اقدام متمرکز و برنامه‌ریزی شده به سمت هدف دنبال می‌شود. در هر جلسه رهیار به مراجع کمک می‌کند که این هدف می‌تواند هدفی درونی چون مدیریت هیجان، ارتقا شهود، شناسایی ترجیحات شخصی باشد و یا هدفی بیرونی چون تعریف رسالت، اولویت‌بندی اقدامات، یافتن راه‌های جدید باشد که رسیدن به هدف اصلی را تسهیل می‌کند. رهیار در این مقطع روش‌های مختلفی را برای مشاهده، تمرین و تحلیل برای ارزیابی موقعیت کنونی مراجع بکار می‌گیرد، سپس با سرمایه-گذاری بر خلاقیت طبیعی و پتانسیل‌های مراجع تصویری بزرگ‌تر از آینده برای وی ایجاد می‌نماید. نهایتاً حفظ شرایط موجود، حمایت از بنیان‌ها و تحولات ساختاری و بازخوردها چرخه‌ی رهیاری کامل می‌شود (گریفیفث، ۲۰۰۵).

۵. رهیاری با جامعه‌ی غیر بالینی کار می‌کند

بحث‌های زیادی در این زمینه شده که رهیاران نیاز به مهارت‌های تشخیصی ندارند و چنین جامعه‌ای را باید به متخصصان این حوزه – روانشناسان و روان‌پزشکان – سپرد. تمرکز بر جامعه‌ی غیر بالینی تفاوت بین روان درمانی و رهیاری را مشخص می‌کند؛ بنابراین آن‌ها با جامعه‌ی غیر بالینی کار می‌کنند و مراجعینی که مشکلات بالینی دارند را باید به روانشناسان بالینی ارجاع دهند چون مراجعه‌کنندگان نمی‌توانند از رهیاری به جای درمان استفاده کنند (فاضل، ۲۰۱۳).

۶. رهیار تسهیلگر افزایش عملکرد و تجربیات زندگی است

داگلاس[1] و مک کلی[2] (۱۹۹۹) اشاره می‌کنند که هدف رهیاری تغییرات ماندگار شناختی، احساس و رفتاری است که دستیابی به هدف و ارتقا عملکرد را تسهیل می-کند. بعلاوه ویتمور (۱۹۹۲) عنوان می‌کند که رهیاری گشودن پتانسیل فرد به حداکثر عملکرد اوست. این روش به آن‌ها کمک می کند تا به جای این که آموزش ببینند، یاد بگیرد. همان‌طور که پیش از این اشاره شد در رهیاری بیش از این‌که متخصص محور باشد بر رابطه‌ای دوجانبه تأکید می‌شود و رهیار با پرسیدن سؤالات مناسب به‌جای جواب دادن به فرد کمک می‌کند که روش و عملکرد خود را ارزیابی کند و نه تنها بهترین تصمیم را بگیرد بلکه خود عامل ایجاد تجربیات جدید در زندگی شود.

۷. رهیار یادگیری خودمحور را پرورش می‌دهد

رهیاری رویکردی است که با در نظر گرفتن جنبه‌های شناختی و رفتاری یادگیری (فاضل، ۲۰۱۳) از نظریات یادگیری کمک می‌گیرد تا بتواند یادگیری تجربی را که بر اساس عملکرد خود فرد شکل گرفته ارتقا دهد. در این روند رهیار از نظریه‌های مختلف یادگیری به‌صورت عملیاتی استفاده می‌کند تا فرد بتواند دانش را به یادگیری بدل کند.

۸. رهیار رشد شخصی را ارتقا می‌بخشد

حرکت به سمت یک هدف از طریق یک فرایند حمایت کننده جوهره روانشناسی رهیاری است. در فرایند رهیاری تمرکز بر این است که مراجعه فاصله بین آنچه که هست و آنچه که می‌خواهد باشد را به حداقل برساند بر این اساس به مدد روانشناسی انسان گرایانه، روانشناسی رهیاری در حرکت مشتاقانه در جهت رشد متمرکز است (الن، ۲۰۱۵).

۹.رهیاری دستیابی به هدف را تسهیل می‌کند

در تمام متون رهیاری انتخاب هدف جزء لاینفک رهیاری بشمار می‌رود و فلسفه‌ی رهیاری تمرکز اصلی بر انتخاب هدف و ساختن مسیر به سمت رسیدن به هدف

[1]- Douglas
[2]- McCauley

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

مذکور است. چرا که رهیاران با افرادی که اهداف و یا ایده‌های درباره چگونگی بهبود زندگی خود دارند، کار می‌کنند. رهیاران زندگی با مراجعه کنندگان کار می‌کنند تا به آن ها در رسیدن به اهداف شناسایی شده توسط خودِ آن‌ها کمک کنند (الن، ۲۰۱۵).

رهیاری خانواده

اگرچه خانواده درمانگران در کار خود گاهی از فرایند رهیاری استفاده می‌کنند، ولی در تحقیقات نظری و تجربی درباره رهیاری خانواده، شکافی عمیق وجود دارد (الن و هاف[1]، ۲۰۱۴). رهیاری خانواده شامل کار با یک فرد، زوج یا خانواده برای رسیدگی به مسائل مربوط به خانواده از طریق فرآیند رهیاری است (الن، ۲۰۱۵). رهیاری خانواده مراجعه کنندگان را به سمت«افزایش صلاحیت، تعهد و اعتماد به نفس » در مورد یک هدف مشخص هدایت می‌کند (هادسون، ۱۹۹۹). رهیاری خانواده به‌طور گسترده یک رابطه فرایند محور بین سیستم خانواده و رهیار است که برای تقویت اهداف خانواده مشخص شده است. رهیار خانواده ممکن است با بیش از یک عضو خانواده همکاری کنند، اما به احتمال زیاد یک رهیار خانواده با یک فرد، والدین یا زوج در مسائل مربوط به زندگی خانواده همکاری خواهد کرد.

برخلاف آموزش زندگی خانوادگی[2] که از مجموعه ای از مطالب مانند برنامه درسی یا یک برنامه آموزشی استفاده می‌کند، رهیاری خانواده یک رویکرد مبتنی بر نقاط قوت برای کمک به خانواده ها در رسیدن به اهداف و بهبود عملکرد خانواده از طریق تکنیک های رهیاری است. رهیاران خانواده تلاش می‌کنند با استفاده از تکنیک ها و مدل های رهیاری، ارتباط دوجانبه‌ای بین رهیار و مراجعه‌کنندگان ایجاد کنند که بتوانند پشتیبانی لازم را ارائه دهند و فرصت های رشد را پرورش دهند. رهیاران خانواده در تلاش هستند که ظرفیت اعضای خانواده را در جهت ارتقاء توانایی ها و مهارت ها توسعه دهند (راش، شلدن و هانفت، ۲۰۰۳). رهیاران خانواده از شیوه‌هایی مانند سؤال قدرتمند (مثلاً سؤال، مقایسه)، ارائه بازخورد، انجام ارزیابی (به عنوان مثال، نقاط قوت، خودآگاهی)، اقدامات برنامه ریزی، ارزیابی اقدامات و ارائه پاسخگویی در تعاملات غیرقانونی استفاده می کنند (راش و شلدن، ۲۰۰۶). اگرچه رهیار و مراجع با توانایی‌ها و نقش‌های مختلف در جلسه حضور پیدا می‌کنند و هرگز کاملاً برابر نیستند، تأکید مداوم بر ایجاد رابطه برابری در جایی که قدرت در آن مشترک است، تأکید می‌شود (استوبر، ۲۰۰۶). یک رابطه مساوی و مشارکتی تعامل و منافع مثبت را برای مراجع تسهیل می‌کند (ایو، ۲۰۰۸). محور اصلی رهیاری مشارکت با مراجع در رسیدن به اهداف و آرزوهایی است که برای خودش انتخاب می‌کند (گرنت و کاواناگ، ۲۰۰۷).

به طور کلی می‌توان گفت رهیاری خانواده یک رویکرد فرد محور است که در رویکردهای نظری و بالینی روانشناسی انسان‌گرا، روانشناسی مثبت، نظریه اکولوژیکی و نظریه سیستم های خانواده گسترش می‌یابد؛ بنابراین، رهیاران خانواده نیاز به درک نظری و عملی از علم خانواده و شیوه های مبتنی بر شواهد از جمله رشد و پیشرفت انسان، سلامت روان، آموزش ارتباطات و فرزند پروری دارند.

[1]- Huff
[2]- Family Life Education

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

نقش رهیار خانواده چند وجهی است، به طوری که بسیاری از متخصصان این حرفه در مورد موضوعات مربوط به خانواده مانند فرزند پروری، روابط زوجین، جوانان با نیازهای ویژه، سالخوردگی، سلامتی و شادکامی، مدیریت مالی خدمات ارائه می‌دهند. روانشناسان رهیاری به طور سنتی در خدمت مراجعه‌کنندگانی کارآمد بودند که می‌خواستند به اهداف بالاتری برسند (گرنت، ۲۰۰۱). در مقابل روانشناسان بالینی و مشاوره‌ای است که به افرادی که نیازهای روانی دارند، سر و کار دارند. این بدان معنا نیست که خانواده‌های دارای فشار روانی نمی‌توانند از رهیاری خانواده بهره‌مند شوند. تکنیک های رهیاری در مداخلات و همچنین خدمات پیشگیری استفاده می‌شود (الن، ۲۰۱۵). به عنوان مثال، ارائه دهندگان خدمات درمانی در منزل از رهیاری با خانواده‌های در معرض خطر و یا نیاز به مداخله بالینی استفاده می‌کنند (تیمر[1]، زابل[2]، کولور[3] و اروکیزا[4]، ۲۰۱۰). بعلاوه رویکردهای رهیاری در حرفه‌های مددکاری اجتماعی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد که از رهیاری با خانواده‌هایی که نیاز به مداخله روانی اجتماعی دارند، استفاده می شود (بیر[5]، ۲۰۰۸). علاوه بر این، در کودکانی که دارای تأخیر در رشد هستند، از یک روند مداخله رهیاری استفاده می‌شود که خانواده‌ها با استفاده از رهیاری بتوانند با کودکانشان بهتر تعامل کنند (راش و همکاران، ۲۰۰۳).

بنیاد نظری رهیاری خانواده

فرایند روانشناسی رهیاری «کاربرد سیستماتیک علوم رفتاری به منظور ارتقاء تجربه زندگی، عملکرد شغلی و بهزیستی است» (گرانت، ۲۰۰۶، ص ۱۶). به نوبه خود، حوزه روانشناسی رهیاری هنوز در حال شکل‌گیری است. تعریف روانشناسی رهیاری همان‌طور که توسط انجمن روانشناسی انگلیس تعریف شده است (۲۰۱۴) «بهبود بهزیستی و عملکرد در زندگی شخصی و حوزه‌های کاری است که توسط مدل های رهیاری مبتنی بر یادگیری بزرگ‌سالان یا دیگر رویکردهای روان‌شناختی پایه‌گذاری شده است.» با این حال، برای گسترش روانشناسی رهیاری، ترسیم همبستگی بین آن و آموزش زندگی خانوادگی و به کار بردن اصول روانشناسی رهیاری در زمینه های خانوادگی است.

زیربنای نظری روانشناسی رهیاری از روانشناسی انسان‌گرا و همچنین از جنبش روانشناسی مثبت سرچشمه می‌گیرد (گرنت، ۲۰۰۶). به گفته راجرز، مردم تمایل ذاتی برای پیشرفت به سمت سلامتی و عملکرد یا «واقعی سازی» دارند. در رهیاری خانواده، وظیفه رهیار این است که به مراجعه‌کنندگان کمک کند تا با استفاده از تکنیک های رهیاری مانند استفاده از سؤالات قدرتمند، تکالیف هدفمند و مسئولیت پذیری به سمت خودشکوفایی حرکت کنند. هانفت، راش و شلدن (۲۰۰۴) پنج مورد ضروری را در رهیاری خانواده مشخص کردند: (الف) رابطه مشترک بین رهیار و مراجع، (ب) بازخورد دادن و استفاده از سؤال، (ج) مشاهدات و اقدامات متقابل، (د) تمرکز بر عملکرد و (ه) روندی فرآیند محور که توسط مراجع تعیین می‌شود. به طور خاص، رهیاران با پرسیدن سؤالات، ارائه تکالیفی چون ارزیابی خودآگاهی یا

[1]- Timmer
[2]- Zebell
[3]- Culver
[4]- Urquiza
[5]- Beyer

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

فعالیت‌های بازتابی، روند جلسات را مدیریت می‌کنند و سپس در جلسه بعدی با مراجع به بررسی نتایج می‌پردازند.

پیشینه تحقیقات رهیاری در خانواده

اگرچه واژه رهیاری خانواده اخیراً در ادبیات رهیاری معرفی شده است، اما رهیاری خانواده در ادبیات تحقیقی به خوبی مستند شده است. به عنوان مثال، تحقیقاتی که به اثربخشی رهیاری اشاره شده است شامل مقالاتی در مورد رهیاری زایمان (فیلسینگر[1]، ۲۰۱۲)، رهیاری والدین (گرام[2]، راجر[3] و زیویانی، ۲۰۰۹؛ وید[4]، اوبرجان[5] کوناوی[6]، اونیسکا[7]، بنگرت[8]، ۲۰۱۱)، رهیاری آموزش ابتدایی (هانفت و همکاران، ۲۰۱۴؛ سلیسبری[9]، کمبری انگسترم[10]، وود[11]، ۲۰۱۰)، رهیاری احساسات (لونکنهیمر[12]، شیلدز[13] و کرتینا[14]، ۲۰۰۷)، رهیاری درمان در خانه (تیمر[15]، ۲۰۱۰)، رهیاری تغذیه (هیمندینگر[16] و همکاران، ۲۰۰۷) و رهیاری برنامه‌ریزی مالی خانواده (دوبروفسکی[17] و سوزمن[18]، ۲۰۰۹). توجه به این نکته حائز اهمیت است که اگرچه رهیاری جزء اصلی مداخلات نشان داده شده در این مقاله ها محسوب می شود، اما این مقالات یک بررسی نظری یا توضیحی عملیاتی از رهیاری ارائه نمی‌دهند. اصطلاح رهیاری بیشتر برای توصیف روند کار یک به یک به منظور کمک به مراجع در ایجاد تغییر و بهبود مهارت‌های ارتباطی در هر یک از حوزه‌های یاد شده بکار می‌رود.

آنچه به‌خوبی در تحقیقات ذکر شده نشان داده می‌شود این است که رهیاری در حوزه طلاق نه تنها هنوز چه از نظر پایه‌های نظری و چه در تحقیقات مبتنی بر شواهد و کاربردی مورد توجه قرار نگرفته‌است. بر این اساس در ادامه نگاهی کلی به پایه‌های نظری آن و نحوه به‌کارگیری رهیاری پس از طلاق می‌پردازیم.

سازگاری با طلاق

سازگاری پس از طلاق در طول سالیانی که این متغیر به ادبیات روانشناسی وارد شده است، به‌طور تغییراتی کرده است. گودی (۱۹۶۵) سازگاری پس از طلاق را تلفیقی از تجارب پس از طلاق می‌داند که فرد را نه به عنوان هویتی که در رابطه زوج قبلی خود داشته، بلکه به عنوان موقعیت کنونی او که هر روزه با آن سر و کار دارد تعریف می‌نماید. وایزمن (۱۹۷۵) اعتقاد دارد وقتی فرد به قبول کامل فرآیند طلاق دست یابد، دیگر با هویت‌یابی خود به عنوان فردی مطلقه، عواقب منفی آن را تجربه نخواهد کرد. وایزمن (۱۹۷۵) بر این باور است که فردی که به سازگاری کامل دست یافته باشد، آمادگی لازم برای رابطه‌ای سالم و صمیمی را خواهد داشت. برخی دیگر از محققین و متخصصین بر این عقیده‌اند که سازگاری پس از طلاق به جای آنکه نتیجه نهایی باشد که فرد باید بدان دست یابد، فرآیندی پویاست. برای مثال، کرومری، کوات، فوگو و ماهونی (۲۰۰۷) در تعریف سازگاری پس از طلاق به فرآیند سازگاری با تغییرات به

[1]- Filsinger
[2]- Grahm
[3]- Rodger
[4]- Wade
[5]- Oberjohn
[6]- Conaway
[7]- Osinska
[8]- Bangert
[9]- Salisbury
[10]- Cambray-Engstrom
[11]- Woods
[12]- Lunkenheimer
[13]- Shields
[14]- Cortina
[15]- Timmer
[16]- Heimendinger
[17]- Dubofsky
[18]- Sussman

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

وجود آمده پس از پدیده طلاق اشاره می کنند که طی آن فرد پس از بروز طلاق به بهزیستی هیجانی و روان‌شناختی دست می‌یابد. سازگاری پس از طلاق تحت عنوان فرایند تطابق با تغییرات زندگی حاصل شده از طلاق و دستاوردهای روان شناختی و هیجانی آن تعریف شده است این تعریف شامل هر دو شاخص سازگاری و عدم سازگاری است (کرامری، ۲۰۰۷). سازگاری مثبت با طلاق به عواملی چون رهایی از علائم و نشانه‌های جسمانی و روانی، توانایی انجام مسئولیت‌ها در زندگی روزانه در خانه و محل کار بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد و استقلال فردی تعریف می‌شود به طوری که زندگی فرد با وضعیت تأهل و یا همسر سابقش گره نخورده باشد (کیتسون و مورگان، ۱۹۹۰). سازگاری با طلاق تلاشی است که یک فرد انجام می‌دهد تا با تغییراتی که در دوران گذار پس از طلاق با آن مواجه می‌شود، مقابله کند (بوسولاری[1] و گودل[2]، ۲۰۰۹). از منظر سیستم‌های پیچیده انطباقی[3]، انسان‌ها ذاتاً سطح بالایی از ظرفیت انطباقی دارند، به صورتی که به آن ها امکان می دهد که به جای این که فقط به صورت واکنشی به چالش ها پاسخ دهند، مسیر زندگی خود را به صورتی که می‌خواهند شکل دهند. نتیجه اینکه این روند به آن ها احساس شخصیت و هویت شخصی می دهد (لیتل و همکاران، ۲۰۰۶). افراد می توانند با درگیر شدن در تمرین های رشد شخصی مانند توسعه انعطاف پذیری خلاق در تصمیم گیری و حل مسئله، ظرفیت سازگاری خود را ارتقا بخشند (موبوس[4] و کالتون[5]، ۲۰۱۵).

سازگاری می‌تواند به‌عنوان هدف رهیاری پس از طلاق در نظر گرفت که فرد طلاق گرفته یک گذار موفق را تجربه کند. در این حالت فرد به جای این‌که درگیر افکار مرتبط با طلاق باشد به تعدیل زندگی‌اش پس از طلاق می‌پردازد.

مطالعات بی‌شماری حاکی از آن است که تهدیدهای جنبه های معنادار هویت می تواند با اختلال در هویت و مشکلات سازگاری ارتباط داشته باشد (تویز، ۱۹۹۱). این سازگاری به معنی یافتن راه‌های جدیدی است که فرد بتواند اطلاعات جدیدی که با جنبه‌های برجسته هویت او درگیر است را با طرح‌واره‌های موجود شخصیتش تلفیق نماید. تهدیدهایی که هویت اصلی فرد، هویت تعمیم‌یافته درونی، یا هویتی که در مراتب بالای ردهه مراتب هویت قرار دارد، با سطوح بالاتری از ناسازگاری مرتبط است. در نظریه هویت فرض بر این است که از دست دادن جنبه برجسته شخصیت است که موجب می‌شود از دست دادن با سوگ همراه باشد. سوگ طلاق با پتانسیل کاهش بهزیستی همراه است که علت اصلی آن مشکلات اصلی در سازگاری پس از طلاق است. اگر فرد مرکزیت هویتش را با هویت از دست رفته تلفیق کرده باشد مشکلات او دو چندان خواهد شد. در دیدگاه پیوستگی هویت افرادی که هویت خودشان را به‌طور پیوسته در نظر می‌گیرند بهزیستی روان‌شناختی بالاتری دارند. کسانی که استمرار هویت دارند مفهوم ذهنی که از خود دارند را در بستر زمان تفکیک نمی‌کنند و خودشان در گذشته، حال و آینده به‌صورت یک کل در نظر می‌گیرند. طلاق پدیده ایست که زمانی که فردی با آن درگیر می‌شود، آرزوهایش، هویت خانوادگی‌اش و برنامه‌هایی که برای آینده خود در نظر داشته همه به یک‌باره با این پدیده از

[1]- Bussolari
[2]- Goodell
[3]- Adaptive systems perspective
[4]- Mobus
[5]- Kalton

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

بین می‌روند به همین جهت پس از طلاق چون فرد تصویری مبهم از آینده دارد پیوستگی هویتش دستخوش از هم پاشیدگی می‌شود و اگر در این زمان شروع به ساختن آینده نکند سازگاری با شرایط برایش سخت می‌شود و دچار بحران هویت می‌شود. بر این اساس مداخلات متمرکز به حال و آینده که به وی کمک می‌کند تا از مراحل سوگ بگذرد و تصویری واضح از آینده بسازد موجب می‌شود که او بتواند پیوستگی هویتش را حفظ نماید و به بهزیستی روان‌شناختی بالاتری دست یابد. در این زمان رهیاری پس از طلاق به این مهم می‌پردازد که افراد خود را از نو تعریف کنند، هویتی دلخواه با سلامت روان و بهزیستی بالاتری بسازند.

رهیاری پس از طلاق

اگر چه مشاوره طلاق برای زوج‌ها در سیستم دادگاه خانواده است، یک رویکرد جدید به موفقیت خانواده استفاده از رهیاران طلاق است. پورتنوی[1] (۲۰۰۶) توضیح داد که چطور وکلا شروع به استفاده از رهیاران طلاق به عنوان راهی برای کمک به موکلان و پرونده ی آن ها کرده اند. رهیاران طلاق توانستند وکلا را متمرکزتر، هدف گراتر و با آرامش بیشتر در طول استرس روانی طلاق نگه دارند. عملکرد رهیاری طلاق شامل کاهش احساسات، راحت‌تر کردن روند قانونی، ایجاد راه حل، مدیریت تضادها بوده است. رهیاران طلاق بر یک فرآیند مشارکتی و حل مسئله در طول جلسات تمرکز می‌کنند (پرتنوی، ۲۰۰۶). به طور کلی رهیاری می تواند فرآیند طلاق را از طریق متمرکز کردن مراجع بر هدف‌هایی که در مورد طلاق تعیین شده است، راحت تر کند، در نتیجه استرس در طول فرآیند طلاق را هم کاهش می‌دهد. تا به امروز در مراجعینی که پس از طلاق در فرایند سوگ پس از طلاق قرار می‌گیرند هیچ تحقیقی صورت نگرفته است. رهیاری با بازسازی هویت مطابقت دارد زیرا این رویکردی تجربی است که به افراد کمک می‌کند تا روایت های شخصی خود را برای دستیابی به دیدگاه های تازه تجدید نظر کنند، به دنبال فرصت های جدید و دستیابی به نتایج مطلوب در زندگی باشند. رهیاری به افراد کمک می کند تا از انتخاب های خود در زندگی آگاه شوند و به نوبه خود فرصتی را برای آن‌ها فراهم می‌کند که داستان‌های متعددی را که هویت آن‌ها را تشکیل می دهد بازبینی کنند و داستان شخصی خود را آن‌گونه که می‌خواهند بنویسند (دریک[2]، ۲۰۱۹).

تغییر هویت در رهیاری می تواند با استفاده از سؤال بازتابی تسهیل شود که فرد را در تفکر درباره سیستم باورهای خود توانمند می‌کند و ایجاد ارتباطات جدید را تسهیل می‌کند. این فرایند بر این مبنا است که فرد بتواند تعاملات خود را از طریق درون‌نگری هنگام وقوع مورد بررسی قرار دهد. سؤال‌های بازتابی افراد را ترغیب می‌کند تا نگرش ها، فرآیندهای فکر، ارزش ها، فرضیات، پیش داوری های خود را زیر سؤال ببرند، نقش های زندگی خود را بفهمند و از چگونگی تأثیرگذاری بر عملکردشان قدردانی کنند (الیور، ۲۰۰۵). در رهیاری سؤالات انعکاسی ابزاری اساسی برای تسهیل خودآگاهی است و به مراجع کمک می‌کند که مشکلات را به

[1]- Portnoy

[2]- Drake

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

صورتی جدید مفهوم پردازی کنند و نهایتاً راه حل جدید برای مشکلات خود بیابند (هاوکینز و اسمیت[1]، ۲۰۱۴).

طبق گفته یونگ[2] (۱۹۲۸)، تخیل فعال[3] فرایندی طبیعی است که نه تنها یک تکنیک است برای بهبودی فردی مفید است. است. این تکنیک را می توان از طریق اعمال خلاقانه مانند رقص، نقاشی، کاردستی یا نوشتن انجام داد، همچنین از این روش در حالت آرامش ذهن و تجزیه و تحلیل رؤیاها نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. اشکال مختلف تخیل فعال وجود دارد. از طریق تخیل فعال و روش‌های متفاوتی که از آن استفاده می‌شود، پلی بر روی شکاف بین خودآگاه و ناخودآگاه زده می‌شود و فاصله بین فانتزی و دیدگاه آگاهانه قابل گذر می‌شود. تخیل فعال با تصاویر کار می‌کند که از طریق ناخودآگاه و بدون انتخاب فعالانه آن‌ها به ذهن می رسد. قسمت فعال آن از زمانی شروع می شود که فرد با خیال پردازی، خود درگیر شود. به‌طور مثال زمانی که فرد آن صحنه را مشاهده می‌کند، گفتگو می‌کند و یا حتی به صحنه وارد می‌شود دقیقاً زمانی است که فرد در آن فرد به‌صورت فعال شروع به تعامل می‌کند (چودورو[4]، ۱۹۹۷). با استفاده از تخیل فعال، تمرکز فرد به سمت دنیای درونی سوق می یابد تا ناخودآگاه خود را به صورت نمادین بیان کند. از طریق تمرین و کاربرد تخیل فعال، فرد ناخودآگاه را کشف می‌کند و از این طریق بینش عمیق‌تری نسبت به دنیای درونی پیدا می‌کند و اطلاعات جدیدی در مورد خود کسب می‌کند. تخیل فعال می‌تواند ایده‌های جدیدی در مورد چگونگی پرداختن به موضوعات خاص زندگی، مشکلات یا چگونگی پیشرفت بیشتر خود ارائه دهد. تخیل فعال با استفاده از اشکال خلاق مختلف، مانند تصویرسازی ذهنی، تخیل در حالت آرامش، تجسم، گفتگو با صدای درونی و یا با دیگران، بیان احساسات از طریق نمادهاست و این یک عملکرد ذهنی ذاتی است (یونگ، ۱۹۲۸). تصاویری که در چشم ذهن فرد ظاهر می‌شود، معمولاً حاوی نمادها و معنای نمادین است. هنگامی که افراد برای یافتن راه حل یا اجرای تغییر در سطح شناختی، عاطفی یا رفتاری تلاش می‌کنند، دانش ناخودآگاه می تواند به آن‌ها کمک کند تا گزینه ها و راه حل های جدید را پیدا کنند (بومن[5] و هندراک[6]، ۲۰۱۹). تمرینات ذهنی به طور فزاینده ای در رهیاری استفاده می‌شوند و این شامل استفاده از تصویرسازی ذهنی از جایگاه دلخواه فرد است. در این تمرینات تمرکز بر هویت و کشف هویت‌های احتمالی در بازسازی هویت بسیار تأثیرگذارند. تمرینات ذهنی عامل مهمی در فرایند رهیاری دارند است، به طوری که که مراجع تجربه مشاهده و درگیر شدن در صحنه را دارد. در این تمرین ها فرد احساس کنترل بر نتیجه بازی را تجربه می کند (فولرتون[7]، ۲۰۱۸). این به آن ها امکان می دهد تا مفاهیم جدیدی از خود و جهان را توسعه دهند و مهارت های جدید و سازگارانه ای را که می توانند در زندگی واقعی بکار گیرند، بیاموزند (میتگوتش، ۲۰۱۱). این بخشی از یادگیری مبتنی بر تصویرسازی ذهنی است که در آن فرد یک مدل ذهنی را ایجاد می کند که با سیستم ارزش‌های اصلی زندگی اش مطابقت دارد که به نوبه خود که در آن

[1]- Smith
[2]- Jung
[3]- Active Imagination
[4]- Chodorow
[5]- Baumann
[6]- Handrock
[7]- Fullerton

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

دنیای واقعی را مدل سازی می‌کند (واسرمن[1] و بانکز[2]، ۲۰۱۷).

کوبلر راس[3] روند سوگ در تغییرات زندگی فردی به‌عنوان یک روند پویا تعریف می‌کند (کامرون[4] و گرین، ۲۰۰۹). او در حین کار با بیماران مبتلا به بیماری‌های لاعلاج درک کرد که تغییر در دنیای خارجی باعث می شود فرد ۵ مرحله مختلف انکار، عصبانیت، چانه زنی، افسردگی و پذیرش را به‌صورت درونی طی کند. در مرحله انکار، فرد تغییری که به زندگی او تحمیل‌شده را نمی پذیرد، در مرحله خشم تمام دنیا را پر از محدودیت می‌بیند و چون فکر می‌کند توانایی تغییر شرایط را ندارد و نمی‌تواند به چیزی دست یابد از همه کس و همه چیز عصبانی است و به شدت تحریک پذیر می‌شود. در مرحله سوم هنگامی که فرد به مرحله چانه زنی می‌رسد، به دنبال بهبود وضعیت با بازگشت و اصلاح شرایط قبل است. پس از آن در مرحله چهارم فرد ناامید از پذیرش تغییر می‌شود و وارد مرحله افسردگی می‌شود. در این مرحله درک عدم توانایی برای فرار از شرایط پیش آمده دست از همه چیز می‌شوید و نشانه‌های افسردگی را نشان می‌دهد. پس از مرحله افسردگی، کوبلر راس آخرین مرحله که پذیرش است را مشخص کرد. پذیرش در این مرحله لزوماً به شکلی دلپذیر تجربه نمی‌شود اما فرد می‌پذیرد که هیچ راه برگشتی وجود ندارد و چاره‌ای ندارد مگر این‌که در این شرایط به زندگی خود ادامه دهد (جانتونن[5]،۲۰۱۹، ص ۱۶). سوگ از دست دادن یک ازدواج، مانند روند سوگی است که توسط الیزابت کوبلر راس در مرگ شرح داده شد (کلمن، ۲۰۱۶). سوگ پس از طلاق طبیعی است، اما اگر شدت سوگ بیش از حد باشد یا دوره آن طولانی شود، روند مشاوره لازم می‌شود. در عین حال وقتی فرد پس از طلاق در هر یک از مراحل باشد احتمالاً وقتی به درمانگر مراجعه می‌کند، نشانه اختلالی را نشان می‌دهد که ممکن است در رویکردی آسیب شناسانه این فرایند طبیعی را وارد مراحل روان درمانی و یا حتی دارودرمانی نماید که در این صورت می‌تواند فرایند گذر او پیچیده‌تر شود. از آن‌جایی که این فرایند یک فرایند طبیعی است اگر در زمان مناسب از فرایند رهیاری کمک بگیرد با کمترین آسیب می‌تواند با هیجانات مرحله مورد نظر کنار بیاید و از مرحله مورد نظر بگذرد.

بر اساس مدل‌های نظری و عملی که در بالا بیان شد، برای هدایت مراجع به سمت خود جدیدش نیاز است که در فرایند رهیاری مراجع از مراحل ۵ گانه عبور کند. با توجه به این‌که در هر مرحله مراجع باید با احساسات مختلف و چالش‌های آن مرحله سازگار شود تا بتواند از مرحله مورد نظر عبور نماید، در هر یک از مراحل از یک سری تمرینات استفاده می‌شود تا بتواند آن مرحله و آگاهی لازم آن مرحله را درک کند و سپس برای گذر از آن مرحله اقدامات لازم را انجام دهد. به همین منظور این مراحل را مد نظر قرار می‌دهیم و تمرینات لازم برای آن‌ها را ذکر خواهیم کرد.

اگر مراجع در مرحله انکار باشد مرحله اول از پذیرش واقعیت آگاهانه یا ناخودآگاه امتناع می‌کند. در این زمان ممکن است حتی اظهار کند هیچ اتفاقی در زندگی‌اش نیفتاده و از اینکه طلاق گرفته بسیار خوشحال است

[1]- Wasserman
[2]- Banks
[3]- Kubler-Ross
[4]- Cameron
[5]- Jantunen

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

(استینر[1]، سوارز[2]، سلز[3]، وایکز[4]، ۲۰۱۱). در این مرحله مراجع نیاز دارد که با واقعیت موجود روبرو شود. از این رو بهترین تمرین برای او این است که در یک تمرین ذهنی او را در آرامگاهی قرار دهید که قبرهای آن تمام آن چیزهایی است که فرد به خاطر جدایی از دست داده است. ارتباطات، هویت خانوادگی، آرزوهایش برای یک زندگی مشترک دلخواه، برنامه‌هایی که برای آینده داشته همه این‌ها نوشته‌هایی روی قبرهای این آرامگاه دارند که با پرسش‌هایی از مراجع می‌شود دیگر فضاهایی که با طلاق از دست داده را با آن‌ها مواجه می‌شود. بعد از تمرین رهیار از او می‌خواهد که با تجربه‌ای که در تمرین داشته به بازتعریف شرایطش بپردازد. از سوی دیگر می‌دانیم که شبکه های حمایتی برای بهزیستی افراد پس از طلاق بسیار مهم است. به همین منظور به وی کمک می‌شود که فضاهایی که می‌تواند حمایت دریافت کند را شناسایی کند چرا که تحقیقات نشان داده است که روابط شبکه‌ای به طوری که فرد بخشی از یک گروه باشد، بیش از روابط فردی، باعث سازگاری مثبت پس از طلاق شامل مقابله سازگارانه، بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی می شود (کرامری، کویت[5] و مارتین[6]، ۲۰۰۷). پس از آن برنامه عملیاتی استفاده از این شبکه‌های حمایتی در دستورکار جلسه قرار داده می‌شود.

مراجعی که در مرحله خشم قرار دارد هم از خودش و هم از دیگران به شدت ناراحت است (استینر[7]، سوارز[8]، سلز[9]، سلز[9]، وایکز[10]، ۲۰۱۱). در این زمان این خشم یا معطوف به خود و یا معطوف به دیگران باشد که این هیجانات ممکن است سیستم تصمیم‌گیری او را مختل نماید. در این زمان ذهن آگاهی برای تنظیم شناخت و هیجانات فرد بسیار مهم است و از واکنش های خودکار در برابر عصبانیت جلوگیری. می‌کند (چمبرز[11]، گولن[12] و الن، ۲۰۰۹). از آن‌جایی که درگیر شدن در صحنه‌ای که فرد در حال واکنش هیجانی است ممکن است او را مستعد انجام آن عمل نماید مراجع به تمرینی هدایت می‌شود که تماشاگر صحنه‌ای است که در آن با عصبانیت رفتاری هیجانی انجام داده است. در تماشای این فیلم توجه مراجع را به حالات بدنی‌اش و زبان بدنش در زمان عصبانیت معطوف می‌شود. بعلاوه چون مراجع نیاز دارد که عواقب ناشی از رفتارش را بازبینی کند، در ادامه وی را در حال دیدن موقعیتی می‌بیند که فیلم مذکور به دست کسانی که برای او مهم است رسیده باشد. در این شرایط به مراجع گفته می‌شود که اگر قدرتی داشته باشد که این فیلم را با فیلمی که باعث می‌شود وجهه و اعتبارش بیشتر شود عوض کند چه صحنه‌ای را جایگزین آن خواهد کرد. در فرایند تغییر صحنه از وی درباره ارزش‌هایی که در فیلم به بیننده القا می‌کند سؤال می‌شود و از کلمات ارزشی و انگیزشی خود مراجع استفاده می‌شود که بتواند موقعیتی کارا را برای خود متصور شود که با ارزش‌هایش و افرادی که برای او و اعتبارش مهم هستند درگیر کند. در این قسمت تمرین مراجع هدایت می‌شود که در صحنه وارد شود تا بتواند احساس رضایت درونی آن صحنه را

[1]- Steiner
[2]- Suarez
[3]- Sells
[4]- Wykes
[5]- Coit
[6]- Martin
[7]- Steiner
[8]- Suarez
[9]- Sells
[10]- Wykes
[11]- *Chambers*
[12]- *Gullone*

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

نیز به‌صورت درونی تجربه نماید. توجه مراجع در این زمان نیز به حالات بدنی اش معطوف می‌شود و تحسین در چهره افراد مهم اش نیز مورد سؤال قرار می‌گیرد. در این حالت نیز پس از تمرین مراجع به تکلیفی هدایت می‌شود که بتواند زمینه‌ساز ایجاد فرصتی برای تجربه واقعی تصویر بازسازی شده باشد.

در مرحله چانه‌زنی فرد با احساس پشیمانی دست به گریبان است (استینر[1]، سوارز[2]، سلز[3]، وایکز[4]، ۲۰۱۱). معمولاً در این زمان مراجع از بسیاری از کارهایی که انجام داده احساس ندامت می‌کند و افسوس کارهایی که انجام نداده را می‌خورد. او در این مرحله قادر به بخشیدن خود نیست به همین منظور تمرینی نیاز داریم که مراجع بتواند در روند بخشش خودش قرار بگیرد. از آنجایی که در این زمان مراجع دائماً خود را سرزنش می‌کند مواجهه با موفقیت‌هایش وی را در شرایطی قرار می‌دهد که ارزشمندی‌های خود را نیز مشاهده کند. در این مرحله ابتدا از مراجع در مورد دستاوردهایش سؤال می‌شود و از وی خواسته می‌شود که سه موقعیت را که در آن خودش را تحسین کرده به خاطر آورد و برای هر کدام از شرایط اسمی در نظر بگیرد. سپس در یک تصویر سازی ذهنی مراجع ابتدا خودش را در یک تصویر در یک اتاق امن فرض نماید. سپس از وی خواسته می‌شود به حالات بدنی اش توجه نماید. بعد از آن از وی خواسته می‌شود که خودش را در سه موقعیت ذکر شده با اسم‌های مورد نظر دعوت به اتاق کند. پس از حضور ۳ تصویر از خودش مراجع هدایت می‌شود که از هر یک از آن‌ها سوا لاتی در مورد موقعیت کنونی‌اش بپرسد. رهیار نیز می‌تواند چند سؤال در مورد نحوه برخورد آن جنبه از شخصیتش با اشتباهات بپرسد. پس از اینکه مراجع از تمرین خارج شد. در برنامه‌ریزی برای تألیف خانگی از مراجع سؤال می‌شود که چگونه می‌تواند از آن جنبه‌های شخصیتش کمک بگیرد.

وقتی مراجع در مرحله افسردگی است. فکر می‌کند هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید و احساس ناامیدی و ناتوانی می‌کند. در این زمان چرخه زندگی استفاده می‌شود. در این تمرین از مراجع خواسته می‌شود تا میزان رضایت خود را از رضایتمندی پایین (۱) تا رضایتمندی بالا (۱۰) در بین هشت حوزه زندگی خود شامل شغل، دارایی، سلامتی، دوستان و خانواده، رشد شخصی، معنویت، سرگرمی و تفریح و ارتباطات اجتماعی بر اساس ارزیابی خود از حوزه هایی که میزان رضایت آن‌ها پایین تر است، این تمرین یک تمرین مداد کاغذی است که به مراجع امکان می‌دهد که درک کند که در میان حوزه‌های مختلف زندگی‌اش کدام‌یک بیش از همه نیاز به رسیدگی دارد. بعد از این تمرین وقتی حوزه مورد نظر شناخته شد به مراجع کمک می‌شود که هدفی هر چند کوچک در آن حوزه برای خود انتخاب نماید و در تکلیف خانگی برایش اقدامات لازم را انجام دهد.

در مرحله پذیرش مراجع کاملاً آمادگی دارد که برای آینده‌اش برنامه‌ریزی نماید. به همین منظور در این مرحله لزوم ساختن چشم انداز برای آینده ملموس می‌شود. رهیاران از سلسله مراتب سطوح منطقی[5] برای ساختن چشم انداز استفاده می کنند که بر اساس مدل رابرت

[1]- Steiner
[2]- Suarez
[3]- Sells
[4]- Wykes

[5]-Logical level

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

دیلتس است. دیلتز[1] مدل را به عنوان یک سلسله مراتب به سبک هرمی ارائه می دهد. مطابق مدل، شش سطح وجود دارد (معنویت (ارتباط با دیگران و دنیا)؛ هویت؛ باورها و ارزش‌ها؛ قابلیت‌ها؛ رفتار؛ و محیط). هر سطح فعالیت‌های سطح زیرین آن را سازماندهی و هدایت می کند؛ بنابراین لزوماً تغییر چیزی در سطح بالاتر تغییراتی را در سطح پایین‌تر ایجاد خواهد کرد. در مقابل، تغییر در سطح پایین‌تر لزوماً تغییری در سطوح بالاتر ایجاد نمی‌کند. البته ناگفته پیداست که سطح بالاتر بدون سطح فوری زیر نمی‌تواند توسعه یابد (فاضل، ۲۰۱۳). در این جلسه مراجع در یک تمرین ذهنی با خود ایده آلش ملاقات می‌کند و با تمرکز بر ۳ سطح بالایی مدل دیلتز تغییراتی که لازم دارد در ایجاد خود ایده‌آلش ایجاد می‌نماید. سوا لاتی که از خود ایده‌آلش پرسیده می‌شود به وی این امکان را می‌دهد که بتواند سفر زندگی خود را شبیه سازی کنند. با سؤال از اینکه و همچنین دلیل اصلی زندگی‌اش را و تأثیر آن بر هویت خود بیابد، ارزش‌هایش را تعیین کند و این‌که چه تأثیری بر دنیای اطراف خود خواهد گذاشت را بررسی نماید. به نوبه خود، او می تواند هدف را بر اساس خود ایده آل خود تغییر دهد.

در ادامه فرایند رهیاری در افراد مطلقه و دیگر افراد تفاوت چندانی ندارد و با استفاده از تکنیک‌ها و ابزار شناخته شده در رهیاری بر اساس آنچه در روانشناسی رهیاری ذکر شده است مراجع به سمت برنامه‌ریزی برای رسیدن به هویت مورد علاقه‌اش اقدام خواهد کرد.

نتیجه‌گیری

هدف این مقاله تبیین مبانی نظری رهیاری پس از طلاق و توصیف تمرینات کاربردی به‌عنوان بخشی از تلاش برای برنامه‌نویسی بزرگ‌تر برای حرکت به سمت طرح ارزیابی دقیق تر است. بر اساس آنچه گفته شد به نظر می‌رسد رهیاری پس از طلاق رویکردی منحصر به فرد در مورد طلاق است که بر تأکید بر سازگاری پس از طلاق به‌عنوان مداخله‌ای است که بازسازی زندگی پس از طلاق را تسهیل می‌نماید. رهیاری پس از طلاق به طور صریح تحت تأثیر ادبیات نظری و تجربی ناشی از حوزه های مختلف روانشناسی و خانواده قرار می‌گیرد و برنامه ای پویا مبتنی بر نقاط قوت، ایجاد می‌کند. رهیاری پس از طلاق هنوز هم با توجه به بازخوردهای متخصصین تحت تأثیر تئوری های علوم خانواده، شواهد تحقیق و یافته های ارزیابی، در حال رشد و تغییر است. قلب نظریه رهیاری پس از طلاق ریشه در این اعتقاد دارد که با ساختن هویت مورد دلخواه برای فرد و کمک به اقدامات لازم جهت کم کردن فاصله بین تصویر ذهنی فرد از خودش پس از طلاق و خود ایده‌آلش او را در روند رشدی قرار می‌دهد که بتواند علاوه بر سازگاری با طلاق به سمت بهزیستی روان‌شناختی حرکت نماید. متناسب با ماهیت رهیاری پس از طلاق، مداخله در هر زمانی پس از طلاق، می توانیم رفتارها و شیوه هایی را تغییر دهیم که این امر می تواند در مسیرها و نتایج زندگی فرد تأثیر بگذارد. ارزیابی مداخله رهیاری پس از طلاق، توسط تحقیقات کاربردی که سازگاری با طلاق، بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری را هدف قرار دهند خودنمایی می‌کند. نتایج حاصل از ارزیابی های آینده به طور ایده‌آل، سیاست

[1]- Dilts

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

هایی را در مورد دستورالعمل‌های آموزش پس از طلاق و همچنین بهبود مداوم برنامه ها را ممکن می‌نماید.

در تعریف رهیاری خانواده به عنوان یک زمینه منحصر به فرد و جداگانه در علوم خانواده، کار بیشتری لازم است چرا که یک رشته یک حرفه ای نیاز به شرایطی دارد که زمینه مدارک تحصیلی و کد اخلاقی خاصی را رعایت کند و دارای مدارک معتبر باشد که شامل اعتباربخشی و ساعات ارائه شده و مقررات وضع شده توسط دولت باشد. رهیاری خانواده یک زمینه ابتکاری است که هنوز همه این الزامات را برآورده نمی‌کند، اما در بین رهیاران خانواده حرکتی وجود دارد تا اقدامات لازم را برای ایجاد رهیاری خانواده به عنوان یک رشته انجام دهد. تحقیقات بیشتری در مورد استفاده مؤثر از رهیاری با خانواده های دارای عملکرد کمتر و یاد در حال فروپاشی و یا از هم پاشیده مورد نیاز است (الن، ۲۰۱۴). با تحقیق با کیفیت بالا، چارچوب های نظری مفصل تر و توجه به رابطه بین رهیاری پس از طلاق و حرفه های مرتبط با آن، رهیاری می تواند به عنوان یک استراتژی مهم برای کمک به خانواده ها در ایجاد نقاط قوت و افزایش عملکرد سالم آن‌ها رشد کند. ولی تا زمانی که تحقیقات کاربردی در این زمینه وجود نداشته باشد در مورد کارایی آن نمی‌توانیم نظری اساسی دهیم. بر این اساس مداخلات مبتنی بر شواهد لازم داریم که با ارزیابی این مداخله میزان تأثیرگذاری آن را مشخص نمایند.

References

Allen K, Huff1 N L. (2014). Family Coaching: An Emerging Family Science Field. Family Relations. 63(5), 569–582.

Allen K. (2016). Theory, research, and practical guidelines for family life coaching. Springer.

Arber S, Bote M, Meadows R. (2009). Gender and socio-economic patterning of self-reported sleep problems in Britain. Social science medicine, 68(2), 281-289.

Baumann M, Handrock A. (2019). Shame and Forgiveness in Therapy and Coaching. In The Bright Side of Shame. Springer, Cham, 471-487.

Bono J E, Purvanova R K, Towler A J, Peterson, D B. (2009). A survey of executive coaching practices. Personnel Psychology, 62(2), 361-404.

Brennan D, Prior D M. (2005). The future of coaching as a profession: The next five years 2005–2010. Lexington, KY: International Coach Federation.

Campbell M A, Gardner S. (2005). A pilot study to assess the effects of life coaching with Year 12 students. Evidence-Based Coaching Volume 1: Theory, Research and Practice from the Behavioural Sciences, 159.

Carter A D, Bloom G A. (2009). Coaching Knowledge and Success: Going Beyond Athletic Experiences. Journal of Sport Behavior, 32(4).

Chambers R, Gullone E, Allen N B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. Clinical psychology review, 29(6), 560-572.

Chodorow J. (1997). Jung on active imagination. Princeton. Princeton University Press.

Coleman M, Morgan M. (2016). Divorce and adults.

Corcoran P, Nagar A. (2010). Suicide and marital status in Northern Ireland. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 45(8), 795-800.

DeAngelis T. (2010). First-class coaching. APA Monitor, 41, 10-48.

Douglas C A, McCauley C D. (1999). Formal developmental relationships: A survey of

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

Adult Institution. Social and Behavioral Sciences, 97, 384–391.

Fthenakis W E. (2014). Divorce as a family transition interventions for divorced parents and children. Family and Conciliation Courts Review, 30, 34-49.

Fullerton T. (2018). Game Design Workshop: A Playcentric Approach to Creating Innovative Games. 4th Edn. Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor Francis.

Gardner J, Oswald A J. (2006). Do divorcing couples become happier by breaking up?. Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society), 169(2), 319-336

Goode WJ. (1965). Women in divorce: Free Press.

Gorby C B. (1937). Everyone gets a share of the profits. Factory Management Maintenance, 95, 82–83.

Grant A M, Curtayne L, Burton G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. The Journal of Positive Psychology, 4(5), 396-407.

Grant A M, Palmer S. (2002). Coaching Psychology Meeting held at: the Annual Conference of the Division of Counselling Psychology. British Psychological Society. Torquay, 18.

Grant A M, Passmore J, Cavanagh M J, Parker H M. (2010). 4 The State of Play in Coaching Today: A Comprehensive Review of the Field. International review of industrial and organizational psychology, 25(1), 125-167.

Grant A M. (2001). Towards a psychology of coaching. University of Sydney, Coaching Psychology Unit, School of Psychology, New South Wales, Australia.

Grant A M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. Social Behavior and Personality: an international journal, 31(3), 253-263.

Grant A M. (2006). An integrative goal-focused approach to executive coaching. In D R Stober A M Grant (Eds.), Evidence based coaching handbook: Putting best practices to work for your clients, Hoboken, Wiley, 153–192.

organizational practices. Human Resource Development Quarterly, 10(3), 203-220.

Drake D B. (2018). Narrative Coaching: The Definitive Guide to Bringing New Stories to Life. CNC Press.

Fazel P. (2013). Learning Theories within Coaching process. International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering, 7(8), 2343_2349.

Fazel P. (2013). Teacher-coach-student Coaching Model: A Vehicle to Improve Efficiency of

Grant A M. (2015). Coaching the brain: Neuro-science or neuro-nonsense. The Coaching Psychologist, 11(1), 31.

Green L S, Oades L G, Grant A M. (2006). Cognitive-behavioural, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being and hope. Journal of Positive Psychology, 1(3), 142–149.

Green M. (2009). Making Sense of Change Management: A Complete Guide to the Models, Tools Techniques of Organizational Change. Kogan Page.

Green S, Grant A M, Rynsaardt J. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. International Coaching Psychology Review, 2(1), 24-32.

Green S. (2004). The efficacy of group-based life coaching: a controlled trial. Doctor of psychology thesis. Department of Psychology, University of Wollongong.

Griffith C R. (1928). Psychology and athletics: a general survey for athletes and coaches. Coleman Roberts.

Hawkins P, Smith N. (2014). ‘‘Transformational coaching,’’ in The Complete Handbook of Coaching, eds Cox E, Bachkirova T, Clutterbuck D, editors. (London: Sage;), 231–244.

Hayward J, Miller E, Jin R, Sampson N A, Alonso J, Andrade L H, ... Fukao A. (2011). A multinational study of mental disorders, marriage, and divorce. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124(6), 474-486.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

Hayward M, Zhang Z. (2006). Divorced middle-aged women more prone to heart disease than those who remain married. Marriage and Family, 68(3), 639-657.

Higgins J P T, Green S E. (2013). Cochrane handbook for systematic reveiws.

Hudson F M. (1999). The handbook of coaching: A comprehensive resource guide for managers, executives, consultants, and human resource professionals, San Francisco: Jossey-Bass.

Ives Y. (2008). What is' coaching'? An exploration of conflicting paradigms. International Journal of Evidence Based Coaching Mentoring, 6(2).

Jantunen R. (2019). Enabling Change through Coaching Approach.

Jung C G. (1928). The technique of differentiation between the ego and the figures of the unconscious. Collected works. Princeton, Princeton University Press, 341–373.

Kauffman C. (2006). Positive psychology: The science at the heart of coaching. Evidence based coaching handbook: Putting best practices to work for your clients, 219–253.

Kitson G C, Morgan L A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. Journal of Marriage and Family, 52(4), 913.

Kramrei E, Coit C, Martin S, Fogo W, Mahoney A. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships: A meta-analytic review. Journal of Divorce Remarriage, 46(3-4), 145–166.

Little D L, Snyder C R, Wehmeyer M. (2006). ‘‘The agentic self: on the nature and origins of personal agency across the lifespan,’’ in The Handbook of Personality Development, eds Mroczek D, Little T D, editors. (Mahwah, Lawrence Erlbaum and Associates), 61–80.

Lorenz F O, Wickrama K A S, Conger R D, Elder Jr G H. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. Journal of health and social behavior, 47(2), 111-125.

Madden W, Green S, Grant A M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. International Coaching Psychology Review, 6(1), 71-83.

Middeldorp C M, Cath D C, Beem A L, Willemsen G, Boomsma D I. (2008). Life events, anxious depression and personality: a prospective and genetic study. Psychological medicine, 38(11), 1557-1565.

Miller G, Chen E, Zhou E. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. Psychological Bulletin, 133(1), 25–45.

Mitgutsch K. (2011). ‘‘Serious learning in serious games,’’ in Serious Games and Edutainment Applications, eds Minhua M, Oikonomou A, Jain L C, editors. (London: Springer-Verlag), 45–58.

Mobus G E, Kalton M C. (2015). Principles of Systems Science. New York, NY: Springer, 289–296.

Nicholson P J. (2007). How to undertake a systematic review in an occupational setting. Occupational and environmental medicine, 64(5), 353-358.

Oliver C. (2005). Reflexive Inquiry: A Framework for Consultative Practice. London: Karnac.

Palmer S, Whybrow A. (2018). Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners. Routledge.

Pinquart M, Sorensen S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. Psychology and Aging, 15(2), 187–224.

Robinson T A. (2016). linking Insight To Behaviour Change In A Life Coaching Intervention For Women. Electronic Thesis and Dissertation Repository, 3988.

Rush D D, Shelden M L, Hanft B.E. (2003). Coaching families and colleagues: A process for collaboration in natural settings. Infants Young Children, 16(1), 33-47.

Sbarra D A, Law R W, Portley R M. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. Perspectives on Psychological Science, 6(5), 454-474.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]

Sbarra D, Law R, Portley R. (2011). Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. Perspectives on Psychological Science, 6(5), 454–474.

Sin N L, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of clinical psychology, 65(5), 467-487.

Spence G B, Grant A M. (2005). Individual and group life-coaching: Initial findings from a randomised, controlled trial. In M. Cavanagh, A M Grant T. Kemp (Eds.), Evidence-based Coaching Vol. 1: Theory, research and practice from the behavioural sciences Bowen Hills, Qld: Australian Academic Press, 143–158.

Steiner L M, Suarez E C, Sells J N, Wykes S D. (2011). Effect of age, initiator status, and infidelity on women's divorce adjustment. Journal of Divorce Remarriage, 52(1), 33-47.

Stober D R, Grant A M. (2006). Evidence based coaching: Putting best practices to work for your clients. John Wiley & Sons.

Theeboom T, Beersma B, Van Vianen A E. (2013). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. The Journal of Positive Psychology, 1-18.

Waite L J, Luo Y, Lewin A C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. Social Science Research, 38(1), 201-212.

Wasserman J A, Banks J. (2017). Details and dynamics: Mental models of complex systems in game-based learning. Simulation Gaming, 48(5), 603-624.

Whitmore J. (1992). Growing human potential and purpose: The principles and practice of coaching and leadership.

Whitworth L, Sandhal P, Kimsey-House H, Kimsey-House K. (2009). Co-active coaching: New skills for coaching people toward success in work and life. Davies-Black.

Wilkins B M. (2000). A grounded theory study of personal coaching. Doctoral dissertation, ProQuest Information Learning.

Wiseman R S. (1975). Crisis theory and the process of divorce. Social Casework, 56(4), 205-212.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.1.11.8]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.1.153]