



Exploring The lived Experiences of the Elderly in Adapting to an Empty Nest; A Phenomenological Study

Abdolbaset Mahmoudpour¹, Asie Shariatmadar²,
Abdollah Shafiabadi³, Ahmad Borjali⁴

1. PhD Candidate in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) s.shariatmadar@yahoo.com
3. Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
4. Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

Evidence in recent years has shown that the transition to the empty nest undergoes a dramatic change in the family dynamic pattern. This research aimed to investigate the lived experiences of elderly individuals in relation to the empty nest phenomenon. A combined methodological approach was utilized for this qualitative study, employing a phenomenological method. Participants were purposefully selected using a targeted sampling method until theoretical saturation was reached. Ultimately, 17 elderly individuals residing in empty nests were chosen to undergo in-depth interviews. The obtained data were analyzed using descriptive phenomenological analysis. The empirical exploration of participants' experiences in confronting an empty nest led to the identification of eight main themes and 25 sub-themes: 1) Sobriety and adaptation (self-reflection and reliance on personal capabilities), 2) Self-care (engaging in pleasurable and health-promoting activities, receiving psychological services, and engaging in mindfulness exercises), 3) Attitudinal changes (revising perspectives on separation from children and nurturing hope for future reunions), 4) Emotional regulation strategies (accepting emotions related to separation, reevaluating memories, journaling thoughts and feelings, avoiding cognitive rumination, and learning from peer experiences), 5) Strengthening social bonds (determination to improve communication, perception of network support, utilizing support from family and parents, participating in collective activities, and maintaining connections and obtaining information about children), 6) Purposeful growth experience (resuming scholarly and cultural activities, reinterpreting life's meaning, and enhancing resilience and adaptability), 7) Focusing on self-fulfillment (prioritizing happiness and satisfaction for their children and assisting individuals with similar issues), and 8) Enhancing spiritual connections and engaging in religious activities (expressing gratitude, relying on faith, and participating in religious and spiritual activities). In conclusion, participants' experiences demonstrated their journey towards adaptation and the identified pathways to navigate the challenges associated with the empty nest transition resulting from their children's departure. These pathways ultimately led them to accept and resolve the crisis.

Keywords: Lived experience, Phenomenology, Adaptation, Elderly, Empty nest.

Extended Abstract

Introduction

Population aging and the empty nest syndrome can be compared to a silent revolution that affects all aspects of society, such as the relationship between family members, government policies, and organizations that provide services to the elderly (Bouchard et al., 2018). The results of the study by Bouchard et al. (2018) showed that the empty nest syndrome is the persistent and pervasive feeling of loneliness and depression of parents in response to their children's separation from home. When the empty nest syndrome occurs, it threatens the elderly's quality of life and psychological stability (Yang & Liu, 2017). This phenomenon generally causes feelings such as stress,

discomfort, a sense of loss, emotional distress, frustration, anxiety, and finally identity crisis (Bongyoga & Risnawaty, 2021). Although this condition is not a clinical diagnosis, parents may have a difficult time, especially those who have been actively involved in the child's upbringing and development (Papalia & Martorell, 2021). In the empty nest syndrome, parents may generally experience emotions and conditions when facing the separation of their adult children, and these experiences can lead to a change in the emotional conditions of the parents who have become alone (Davis et al., 2018).

Darmayanthi & Lestari (2017) also believed that parents who have good adjustment in the empty nest stage, tend to prepare and plan well to overcome it or at least reduce worries and can be more realistic and objective about this situation.

Most of the existing research in Iran about the empty nest syndrome has been mainly conducted with a quantitative approach, mostly focused on the use of different treatments to increase or decrease one of the symptoms of this syndrome or its consequences (Khaledian and Sohrabi, 2014; Tahan et al., 2017; Iman and Aghamiri, 2012; Ebrahimiqieh Qashlaq et al., 2018; Fatourehchi et al., 2018) and there is no specific research on compatibility with this situation. However, according to the available statistics and research, the elderly population of Iran is increasing, and on the other hand, the rate of having children in Iran is facing a sharp decline. In the not-so-near future, we will see a large population of elderly people who may, due to the low number of children, experience this syndrome more severely. Besides, there is a lack of research on the Iranian elderly's experiences of this transition as well as the role of ethnic and cultural background in this transition. To the best of the researchers' knowledge, there has been no phenomenological study to exclusively investigate the lived experiences of the Iranian elderly with the empty nest syndrome involved with many biological, psychological, social, and economic factors. Moreover, due to psychological distress and negative emotions during this period, the elderly face more challenges such as feelings of failure in the turbulences, stress, and pressure of life which cause a decrease in the quality of life and their relationships. On the other hand, the feeling of failure will put the elderly in a bad psychological state and cause psychological challenges and problems, which emphasize the need to pay more attention to these issues. Therefore, this qualitative study, through entering the qualitative world of self-actualized seniors, aimed to answer the question, "What were the elderly's experiences of and reactions to the empty nest?"

Methods

Population and sampling

The current study was a phenomenological one with a descriptive approach. Since the aim of the study was to investigate and qualitatively explain the psychological experiences of encountering an empty nest from the point of view of the elderly, to examine their life experiences, Colaizzi's descriptive phenomenological method was utilized. The statistical population of the study included the elderly living in empty nests in Tehran in 2022. The participants were selected using purposive sampling which continued until the theoretical saturation of the data. A total of 17 individuals were interviewed after meeting the conditions for entering the study and personal satisfaction. The inclusion criteria were the elderly with children being out for at least 2 years, having the necessary cognitive abilities to understand and accept psychological issues based on the results of the initial diagnostic interview, living with a spouse, age over 65 years, not suffering from any severe mental disorders such as psychosis (according to the interviewer's diagnosis in the initial interview), having given informed consent, and willingness to participate in the study. The exclusion criteria were suffering from any type of physical or psychological illnesses that would affect the results of the study, experiencing bereavement at the time of the study, and refusing to continue participating in the study for any reason. In the present study, semi-structured interviews were used to collect data to determine lived experiences.

Procedure

The research questions were designed in a coherent format according to the objectives of the study and the professors' feedback. The interviews started with general questions about the empty nest experience, and during the interview, exploratory questions were asked to enrich the information (e.g., Would you please tell us about your feelings and experiences when your children left? What was the experience of that situation like? What were the most common problems you experienced?). The length of the interviews varied, depending on the characteristics of the interviewees and research stage, from 35 to 65 minutes.

Results

The analysis of the lived experiences of the elderly revealed 8 main themes and 25 subthemes as follows: 1-Awareness and the will to adapt (self-reflection and reliance on one's abilities); 2-Physical and mental self-care (engaging in pleasurable and health-promoting activities, receiving psychological services, and engaging in meditation exercises); 3-Attitudinal changes (changing attitudes towards separation from children and nurturing the hope for future reunions); 4-Emotion regulation strategies (accepting emotions

related to separation, reevaluating memories, daily writing of thoughts and feelings, avoiding rumination, and learning from peer experiences); 5-Strengthening social ties (determination to improve communication, perception of the social network support, taking advantage of the support from family and parents, participating in collective activities, and maintaining communication and getting information about children); 6-Experience of purposeful growth (resuming scientific and cultural activities, rediscovering meaning, and enhancing tenacity and resilience); 7- Self-transcendence (attention to children's happiness and satisfaction and helping individuals with similar issues); 8- Enhancing spirituality and engaging in religious activities (expressing gratitude, trusting in God, and participating in religious and spiritual activities).

Discussion

This study was conducted to investigate the lived experiences of the elderly of the empty nest. Based on the conducted interviews, eight main themes including awareness and the will to adapt, physical and mental self-care, attitudinal changes, emotion regulation strategies, strengthening social ties, experience of purposeful growth, self-transcendence, and enhancing spirituality and engaging in religious activities were identified.

These findings are in line with those of the studies by Bouchard et al. (2018), Dor and Rojas (2016), and Fraleigh (2015). Fraleigh (2015) conducted a phenomenological study on the empty nest transition experience in middle-aged and late-life women. In summary, the results showed that the empty nest transition experience includes self-discovery, control and freedom, the interaction of personal interests, increased self-awareness and self-reflection, recognition of success, and focus on one's well-being and comfort. A person's awareness of the feelings and conditions s/he faces can lead to adaptive decisions and actions. When a person is drowned in a flood of various mixed emotions in the face of crises, the alertness and sovereignty of the will and logical decision can lead him/her to normal behavior.

Conclusion

This study showed the adaptation process of the elderly in the empty nest phase involves awareness and the will to adapt, physical and mental self-care, attitudinal changes, emotion regulation strategies, strengthening social ties, experience of purposeful growth, self-transcendence, and enhancing spirituality and engaging in religious activities. According to the results of this study, it is recommended to investigate the lived experiences of the elderly with a focus on the experience of existential crisis, cognitive and emotional disturbances, etc. separately.

Ethical Considerations

To comply with ethical principles, informed consent was obtained from the participants for their participation and recording of the content of the interviews. They were also ensured of the confidentiality of the information and anonymity as well as the right to withdraw at any stage of the research.

Funding

This research has been done without the financial support of any special institution.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' Contribution

The first author did the executive work and writing the article and the other authors contributed to the overall design and guidance of the research and revision of the final version of the article.

Acknowledgments

The authors would like to thank all the participants and those who helped in conducting this research.



بررسی تجارب زیسته سالمندان از سازگاری با اشیانه خالی؛ یک مطالعه پدیدارشناسی^۱

عبدالباسط محمودپور^۱، آسیه شریعتمدار^۲، عبدالله شفیق آبادی^۳، احمد برجعلی^۴

۱. کاندیدای دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

s.shariatmadar@yahoo.com

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

شواهد در سال‌های اخیر نشان داده است که انتقال به اشیانه خالی دست‌خوش تغییرات چشمگیری در الگوی پویای خانواده شده است. این پژوهش با هدف بررسی تجارب زیسته سالمندان از سازگاری با اشیانه خالی انجام شد. این پژوهش از نوع کیفی و با استفاده از روش پدیدارشناسی انجام شد و شرکت‌کنندگان با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، انتخاب شدند. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و ۱۷ نفر از سالمندان اشیانه خالی انتخاب و مورد مصاحبه عمیق قرار گرفتند. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از روش توصیفی کلایزی مورد تحلیل قرار گرفت. واکاوی تجربیات زیسته مصاحبه‌شوندگان در زمینه چگونگی مواجهه با اشیانه خالی منجر به شناسایی ۸ مضمون کلی و ۲۵ مضمون فرعی؛ ۱- هشیاری و اراده به سازگاری (تأمل مجدد بر خود و اتکاء به توانمندی‌های خود)؛ ۲- خود مراقبتگری جسمی روانی (انجام فعالیت‌های مفروح و سلامتی‌بخش، دریافت خدمات روان‌شناختی و پرداختن به تمرین‌های مراقبه)؛ ۳- تغییرات نگرشی (تغییر نگرش به جدایی فرزند و پرورش امید دیدار)؛ ۴- استراتژی‌های تنظیم هیجان (پذیرش هیجانانگیز، ارزیابی مجدد خاطرات، نوشتن روزانه افکار و احساسات، منع نشخوار فکری و الگوگیری از تجربه هم‌تایان)؛ ۵- تقویت پیوندهای اجتماعی (عزم بر بهبود ارتباطات، ادراک حمایت شبکه ارتباطی، بهره‌گیری از حمایت خانواده و والدین، شرکت در فعالیت‌های جمعی و حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند)؛ ۶- تجربه رشد هدفمند (از سرگیری فعالیت‌های علمی و فرهنگی، معنایابی مجدد و افزایش سرسختی و تاب‌آوری)؛ ۷- از خود فراروی (توجه به شادی و رضایت فرزند و کمک به فردی با مسئله مشابه)؛ ۸- تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی (شکرگزاری و توکل و شرکت در فعالیت‌های مذهبی و معنوی) بود. در مجموع می‌توان گفت تجربه مشارکت‌کنندگان نشان‌دهنده پیمودن راه‌هایی برای سازگاری بوده است و این راه‌ها قدم گذاشتن در مسیر سازگاری با دوران گذار ناشی از خروج فرزند بوده است که درنهایت آن‌ها را به پذیرش بحران و حل و فصل آن رسانده است.

واژه‌های کلیدی: تجربه زیسته، پدیدارشناسی، سازگاری، سالمند، اشیانه خالی

مقدمه

پیر شدن جمعیت و سندرم اشیانه خالی را می‌توان با یک انقلاب خاموش مقایسه کرد که بر تمام جنبه‌های جامعه مانند رابطه بین اعضای خانواده، سیاست‌های دولت و سازمان‌هایی که برای سالمندان خدمات فراهم می‌کنند، تأثیر می‌گذارد (Bouchard et al., 2018). نتایج پژوهش‌های بوچارد (Bouchard, 2018). نشان می‌دهد سندرم اشیانه خالی یک احساس ماندگار و فراگیر از تنهایی و افسردگی والدین در پاسخ به جدایی فرزندانشان از خانه است. هنگامی که سندرم اشیانه خالی رخ می‌دهد کیفیت زندگی سالمندان و ثبات روان‌شناختی را تهدید می‌کند (Yang & Liu., 2017). این پدیده عموماً باعث احساساتی مانند استرس، ناراحتی، احساس از دست دادن،

۱. این پژوهش دارای کد اخلاق با شناسه IR.ATU.REC.1399.075 است.

پیشانی عاطفی و ناامیدی و اضطراب و نهایتاً بحران هویت می‌شود (Bongyoga & Risnawaty, 2017). اگرچه این وضعیت یک تشخیص بالینی نیست، با این حال، والدین ممکن است زمان سختی داشته باشند، به خصوص آن‌هایی که به‌طور فعال در پرورش و رشد کودکان مشارکت داشتند (Papalia & Martorell, 2021). در سندروم آشیانه خالی ممکن است والدین عموماً هنگام مواجهه با جدایی فرزندان بالغ خود، احساسات و شرایطی را تجربه کنند که این تجربیات می‌تواند بر تغییر شرایط عاطفی والدینی که تنها شده‌اند تأثیر داشته باشد (Davis et al., 2018).

شواهد در سال‌های اخیر نشان داده است که انتقال به آشیانه خالی دست‌خوش تغییرات چشمگیری در الگوی پویای خانواده شده است (Zhang et al., 2019). یکی از مسائلی که این انتقال رو دست‌خوش تغییر کرده است که افزایش سن ازدواج جوانان و تأخیری که در اشتغال آن‌ها به وجود آمده است که باعث استقلال دیر هنگام آن‌ها می‌شود. همچنین شکل گرفتن الگوی تک‌فرزندی در جامعه ایرانی باعث تجربه ناگهانی این سندرم می‌شود. اگر چه، در خانواده‌های با فرزند بیشتر دیرتر تجربه خواهد شد. الگوی تک‌فرزندی از یک سو و افزایش سن ازدواج و استقلال از والدین باعث انتقال مرحله آشیانه خالی به دوران سالمندی شده است. پژوهش‌ها در مورد انتقال به سندرم آشیانه خالی به‌طور کلی نشان می‌دهد که لزوماً یک الگوی اثر پایدار وجود ندارد و تجربه آشیانه خالی برای همه والدین یکسان نیست و آشیانه خالی باعث ایجاد احساسات پیچیده، مثبت و منفی می‌شود (Dare, 2011). آشیانه خالی با چالش‌های خاصی مشخص می‌شود و نقش‌های زنانه و والدین در این مرحله از چرخه زندگی با چالش‌های والدین در مراحل اولیه متفاوت است (Erickson et al., 2018). در بین پدر و مادر این تجربه به دلیل اینکه مادران وقت بیشتری را در تربیت فرزندان گذرانده‌اند و در نتیجه پیوند محکم‌تری با فرزندان دارند، بیشتر است. همچنین برای برخی سالمندان اوضاع بسیار استرس‌زا است در حالی که برای دیگران همراه با لذت و خرسندی است (Zhang, 2010). سالمندانی که سندروم آشیانه خالی را تجربه می‌کنند، مسائل مشترکی دارند. آن‌ها با چالش‌هایی مانند ایجاد نوع جدیدی از رابطه با فرزندان بالغ خود که اینک وارد مرحله زوجیت شده‌اند، پس از سال‌ها زندگی با فرزندان، پر کردن خلأ برنامه روزانه در اثر غیبت فرزندان، عدم همدردی یا درک دیگر سالمندانی که فرزندان در حال بیرون رفتن از خانه را به عنوان یک رویداد سالم و طبیعی در نظر می‌گیرند، مواجه هستند (Risnawaty, 2021). والدینی وجود دارند که تجربه آشیانه خالی را به عنوان یک زمان تاریک در نظر می‌گیرند که آن‌ها را غمگین، تنها و منزوی می‌کند، با این حال برخی دیگر این گذار را به عنوان یک مرحله نرمال در نظر می‌گیرند که باید اتفاق بیفتد، زیرا این بخشی از فرآیند بلوغ برای مستقل شدن فرزندان است. والدین باید درک کنند، بپذیرند و سازگار شوند تا بتوانند از این تحول عبور کنند (Mitchell & Lovegreen, 2009). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برخی از والدین در سازگاری با سندروم آشیانه خالی بیش از دیگران مستعد هستند (Birkeland & Natvig, 2009; Choudhary & Sain, 2020). افزون بر این برخی مطالعات از این ایده حمایت می‌کنند که آشیانه خالی در واقع یک تجربه رشد مثبت برای بیشتر والدین است، که اغلب با ارتباط مجدد با همسر، بهبود مراقبت از خود، افزایش فضای شخصی و آزادی برای مشارکت در فعالیت‌های مورد علاقه مشخص می‌شود (Bouchard et al., 2018; zhang, 2020; Mount & Moas, 2015). اینکه چگونه والدین انتخاب می‌کنند که خود را با سندرم آشیانه خالی تطبیق دهند، به خصوصیات فردی آن‌ها بستگی دارد (Mbaeze & Ukwandu, 2011).

سالمندان خودشکوفای و خردمند متفکرانه و امیدوارانه برای یافتن ارزش و معنی در زندگی، سیر به سوی کمال و رسیدگی به خویشتن تلاش می‌کنند (Emami et al., 2018). این سالمندان به نحو مؤثری با مشکلات جسمانی، روانی و اجتماعی مواجه می‌شوند و با شرایط دوران سالمندی بهتر سازگار می‌شوند و این دوران را با شادی، امید، رضایتمندی و لذت بردن از زندگی و احساس کارآمدی سپری می‌کنند و با اشتیاق تجربه‌های خویش را در اختیار نسل‌های بعدی قرار می‌دهند (Crain, 2015). سالمندان داری حس انسجام برون‌گرا و خوشبین و سازگار هستند، نگرش خوبی درباره خودشان دارند، اضطرابی درباره حوادث گذشته ندارند، وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند شروع به حل آن می‌کنند، برای روبه‌رو شدن با هر تغییری در زندگی‌شان آماده هستند و انطباق خوبی با زندگی خود دارند (Koelen et al., 2017).

(Darmayanthi & Lestari, 2018) نیز بر این باورند والدینی که سازگاری خوبی در مرحله آشیانه خالی دارند تمایل دارند آماده‌سازی و برنامه‌ریزی خوبی برای غلبه بر آن انجام دهد و یا حداقل نگرانی‌ها را کاهش دهد و می‌توانند نسبت به این وضعیت واقعی‌تر و عینی‌تر باشند. عمده پژوهش‌های موجود در کشور ما درباره سندرم آشیانه خالی عمدتاً با رویکرد کمی انجام شده است و بیشتر به کاربرد درمان‌های مختلف بر افزایش یا کاهش یکی از نشانه‌های این سندرم و یا پیش‌آیندهای این سندرم پرداخته‌اند از جمله (Khaledian and Sohrabi, 2013; Tahan et al., 2016; Iman and Aghamiri, 2011; Ebrahimi Ghayeh Qashlaq et al., 2018; Fatoureh Chi et al., 2017) و پژوهش خاصی در زمینه سازگاری با این وضعیت دیده نمی‌شود. با این حال، از آنجا که مطابق آمار و پژوهش‌های موجود جمعیت سالمند ایران رو به افزایش است و از طرف دیگر میزان فرزند آوری در ایران به شدت با افت مواجه هست، در آینده نه چندان نزدیک، شاهد جمعیت بالایی از سالمندان خواهیم بود که شاید به دلیل تعداد پایین فرزند با شدت بیشتر این سندرم را تجربه کنند، همچنین با توجه به کمبود پژوهش در مورد تجارب سالمندان ایرانی از این گذار و نیز نقش

زمینه قومی فرهنگی در این گذار وجود دارد و طی جستجوهای پژوهشگر مطالعه پدیدارشناختی وجود ندارد که منحصراً به تجربیات زیسته سالمندان درگیر سندرم آشیانه خالی سالمندان ایرانی که با بسیاری از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و اقتصادی درگیر هستند، نگاه کند. همچنین از آنجا که سالمندان به دلیل پریشانی‌های روان‌شناختی و احساسات منفی در این دوره از قبیل احساس شکست در تلاطم‌ها، استرس‌ها و فشارهای زندگی، دچار چالش‌های بیشتری می‌شوند در نتیجه این ادراک بالاتر استرس، موجب پایین آمدن کیفیت و روابط زندگی آن‌ها خواهد شد. از طرفی دیگر عدم توجه به چالش‌های پیش رو در دوران گذار و نحوه سازگاری با آن‌ها، سالمند را در وضعیت روان‌شناختی بدی قرار خواهد داد که لزوم توجه به این مسائل بیش از پیش احساس می‌شود. بنابراین در این پژوهش پژوهشگر با انجام یک مطالعه کیفی و با ورود به دنیای کیفی سالمندان در صد پاسخگویی به این مسئله است که "تجارب و واکنش‌های سالمندان سازگار با آشیانه خالی چگونه بوده است؟"

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک پژوهش پدیدارشناسی با رویکرد توصیفی است. از آنجاکه هدف این مطالعه، بررسی و تبیین کیفی تجارب روان‌شناختی مواجهه با آشیانه خالی از نقطه نظر تجربه زیسته سالمندان خواهد بود، لذا برای ورود به درون تجربه زیسته افراد و بررسی تجربیات زندگی آن‌ها روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی انتخاب شد. جامعه آماری پژوهش شامل سالمندان آشیانه خالی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود که به سرای محله‌های قلهک و شهرآرا مراجعه می‌کردند. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر با روش هدفمند انجام گرفت و تا حد اشباع نظری داده‌ها ادامه پیدا کرد و تعداد ۱۷ نفر پس از احراز شرایط ورود به پژوهش و رضایت شخصی مورد مصاحبه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از سالمندانی که از مدت‌زمان خروج آخرین فرزند حداقل ۲ سال گذشته باشد، سالمندانی سازگار شده با آشیانه خالی، سالمندانی که بر اساس نتایج مصاحبه تشخیصی اولیه، درجاتی از توانایی‌های شناختی لازم را برای درک و پذیرش مسائل روان‌شناختی دارا بودند، سالمندانی که متأهل هستند و از همسر خود جدا نشده باشند یا همسرشان فوت نکرده باشد، سن آن‌ها بالاتر از ۶۵ سال باشد، عدم ابتلا به هرگونه اختلال روانی شدید مانند انواع روان‌پریشی‌ها (بنا بر تشخیص مصاحبه‌گر در مصاحبه اولیه)، رضایت آگاهانه و تمایل به شرکت در پژوهش را داشته باشد. ملاک‌های خروج عبارت بودند از ابتلای به هر نوع بیماری جسمی یا روان‌شناختی که نتیجه پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد، داشتن تجربه سوگ هم‌زمان و انصراف از ادامه شرکت در پژوهش به هر دلیل.

ابزار اندازه‌گیری

در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها به‌منظور تعیین تجارب زیسته از مصاحبه عمیق استفاده شد. سؤالات پژوهش با توجه به اهداف و بازخوردهای اساتید در قالبی منسجم طراحی شد. مصاحبه با سؤالاتی کلی در مورد چگونگی تجربه آشیانه خالی شروع شد و در طول مصاحبه نیز سؤالات کاوشی برای غنی‌تر کردن اطلاعات پرسیده شد. به‌طور مثال در مورد احساسات و تجربیات زمان خروج فرزندان برای ما بگید. تجربه اون موقعیت شبیه چی بود؟ بیشترین مسائلی که تجربه کردید چه بود (مدت‌زمان صرف شده برای مصاحبه‌ها نیز متغیر بود بسته به ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان و مراحل پژوهش در دامنه‌ی زمانی بین ۳۵ تا ۶۵ دقیقه قرار داشت. در این پژوهش برای اعتبار یافته‌ها، از تطابق توصیف محقق و افراد مورد بررسی، استفاده شد و بعد از اتمام هر مصاحبه، بلافاصله یادداشت‌برداری‌ها و محتوای ضبط شده به دقت مطالعه شده و در نتیجه تلاش گردید تا صحت مفاهیم و مقوله‌های استخراج شده در رفت و برگشت با واقعیت، از سوی شرکت‌کنندگان در پژوهش مورد تأیید قرار گیرد. از طرف دیگر کدها و مضمون‌های انتخابی در چندین جلسه با اساتید پژوهش بررسی شد و اعتبار یافته‌های به دست آمده توسط مشارکت‌کنندگان و اساتید متخصص در این حوزه مورد تأیید قرار گرفت.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

اطلاعات به‌دست‌آمده با استفاده از روش کلایزی تحلیل شدند (Colaizzi, 1978) تک‌تک مصاحبه‌ها در اتاقی آرام انجام گرفت و تمامی آن‌ها به‌صورت کامل و با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط شد و بلافاصله پس از اتمام آن به‌صورت کامل و دقیق نوشته شد. پس از نوشتن مصاحبه از روش مقبولیت داده‌ها استفاده شد؛ به این معنی که به‌منظور رفع ابهام در کدگذاری، متن مصاحبه با همکاری خود مشارکت‌کننده مرور شد. در مرحله اول کلایزی، در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت‌برداری، ابتدا بیانات ضبط‌شده شرکت‌کنندگان مکرراً گوش داده شد و اظهاراتشان، کلمه به کلمه روی کاغذ نوشته شد و جهت درک احساس و تجارب شرکت‌کنندگان چند بار مطالعه گردید و در مرحله دوم، پس از مطالعه همه توصیف‌های شرکت‌کنندگان، زیر اطلاعات با معنی، بیانات مرتبط با پدیده مورد بحث، خط کشیده شد و به این طریق جملات مهم مشخص شدند. در مرحله سوم

عبارات مهم هر مصاحبه استخراج و سعی گردید تا مرتبط بودن معنی تدوین شده با جملات اصلی و اولیه مورد بررسی قرار گیرد و از صحت ارتباط بین آن‌ها اطمینان حاصل شود. بعد از استخراج کدها، مطابق مرحله چهارم کلایزی، مفاهیم تدوین شده را به دقت مطالعه و بر اساس تشابه مفاهیم آن‌ها دسته‌بندی شد. در مرحله پنجم، نتایج برای توصیف جامع از پدیده تحت مطالعه به هم پیوند داده شد و دسته‌های کلی‌تری را به وجود آوردند. در مرحله آخر، توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه (تا حد امکان بایانی واضح و بدون ابهام) ارائه گردید. به منظور رعایت کامل ملاحظات اخلاقی، اهداف پژوهش به صورت کامل به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و با اخذ رضایت کامل آنان مصاحبه‌ها ضبط شد. همچنین بر محرمانه بودن مصاحبه‌ها تأکید شد و به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که مصاحبه‌ها به هیچ وجه در اختیار کسی قرار نخواهد گرفت و پس از اتمام پژوهش حذف خواهد شد. همچنین مصاحبه‌شوندگان قادر بودند در هر مرحله از پژوهش که تمایل به ادامه همکاری نداشته باشند، پژوهش را ترک کنند.

یافته‌ها

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود مشارکت‌کنندگان این پژوهش ۱۷ نفر (۱۱ زن و ۶ مرد) بوده‌اند که دارای تجربه آشیانه خالی بوده‌اند. هر ۱۷ نفر از آن‌ها متأهل بودند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۶۶/۸۲ سال بوده است که از دامنه سنی ۶۵ تا ۷۰ سال پراکنده بودند. میانگین مدت‌زمان سپری شده از خروج فرزند ۴/۴۱ سال بوده است که از دامنه ۲ تا ۳ سال پراکنده بود. مشارکت‌کنندگانی انتخاب شدند که دارای تعداد فرزندان متفاوت بوده‌اند به صورتی که ۵ نفر از مشارکت‌کنندگان دارای ۱ فرزند، ۶ نفر دارای فرزند و ۴ نفر دارای ۳ فرزند و ۲۲ نفر دارای ۴ فرزند بودند. همچنین سطح تحصیلات مشارکت‌کنندگان از دیپلم تا دکتری گسترده بود به صورتی که ۳ نفر از آن‌ها دیپلم، ۱ نفر فوق‌دیپلم، ۴ نفر لیسانس، ۵ نفر فوق‌لیسانس، ۴ نفر دکتری و بقیه دانشجو بودند. از نظر وضعیت اقتصادی مشارکت‌کنندگان در سطح متوسط به بالا، متوسط، متوسط به پایین و پایین گسترده بودند و همچنین از لحاظ شغلی ۱ نفر از مشارکت‌کنندگان دانشجو، ۵ نفر آزاد، ۶ نفر بازنشسته، ۴ نفر خانه‌دار و یک نفر مدرس دانشگاه بود.

جدول ۱

ویژگی‌های جمعیتی مشارکت‌کنندگان پژوهش

سن	جنسیت	شغل	تحصیلات	وضعیت اقتصادی	مدت جدا شدن فرزند (به سال)	ترتیب تولد فرزند
۶۵	زن	دانشجو	دکتری	متوسط رو به پایین	۳	۲
۶۷	زن	بازنشسته	ارشد	متوسط	۷	۳
۶۵	زن	خانه‌دار	ارشد	بالا	۱۰	۲
۶۶	مرد	بازنشسته	لیسانس	بالا	۴	۱
۶۸	مرد	آزاد	لیسانس	متوسط	۶	۲
۶۵	مرد	آزاد	دیپلم	متوسط	۳	۳
۶۵	زن	بازنشسته	لیسانس	متوسط	۲	۲
۷۰	زن	خانه‌دار	دیپلم	متوسط	۵	۴
۶۸	زن	خانه‌دار	دیپلم	بالا	۲	۲
۶۸	مرد	بازنشسته	ارشد	متوسط	۳	۱
۶۵	زن	خانه‌دار	لیسانس	متوسط	۵	۴
۶۷	زن	آزاد	ارشد	متوسط	۳	۱
۷۰	مرد	آزاد	دکتری	متوسط	۱۰	۲
۶۹	زن	بازنشسته	ارشد	متوسط	۳	۱
۶۵	زن	بازنشسته	دکتری	بالا	۳	۳
۶۸	زن	آزاد	فوق‌دیپلم	متوسط رو به پایین	۳	۳
۶۵	مرد	مدرس دانشگاه	دکتری	متوسط به بالا	۳	۱

در پاسخ به سؤال پژوهش حاضر، تجارب والدین از فرآیند و نحوه سازگاری با پدیده مذکور مورد بررسی قرار گرفته است که در ادامه به ذکر و تشریح آن‌ها می‌پردازیم.

جدول ۲

مضامین حاصل از تجارب زیسته سالمندان از سازگاری با آشیانه خالی

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
هشیاری و اراده بر سازگاری	تأمل مجدد بر خود اتکاء به توانمندی خود	تعمق در مورد شرایط پیش آمده، پذیرش موقعیت، بازبینی اهداف آینده، تمرکز بر خود، درون نگری، اختصاص وقت برای خود، رسیدگی به خود ایستادن روی پای خود، اتکاء به نفس، طرح ریزی برای رسیدن به خواسته ها، کاستن انتظارات از فرزند، خودبستگی و خودکفایی، بازیابی احساس خودکارآمدی، انطباق با موقعیت
خودمراقبت گری جسمی و روانی	انجام فعالیت های مفرح و سلامتی بخش پرداختن به تمرین های مراقبه دریافت خدمات روان شناختی	مراقبت گری جسمی، ورزش و تحرک بدنی، پیاده روی، تفریح، انجام فعالیت های مفرح و سلامتی بخش انجام تمرینات آرام سازی و ریلکسیشن، مدیتیشن و مراقبه، تمرینات تقویت تمرکز ذهنی و بدنی، انجام فعالیت های حضور ذهن و ذهن آگاهی مراجعه به روان شناس و مشاور، مصرف داروهای روان پزشکی زیر نظر متخصص
تغییرات نگرشی	تغییر نگرش به جدایی فرزند پرورش امید به دیدار	فرصتی جهت مستقل شدن فرزند، سروسامان گرفتن، فرصتی برای رشد و تکامل، گسترش خانواده، رفتن فرزندان به عنوان قانون و جریان زندگی، فرصت پیگیری اهداف شخصی، ورود به چرخه های دیگر از تحول فردی و خانوادگی دسترس پذیری به فرزند، تلاش برای ارتباط مستمر با فرزند، ارتباط مجازی و تلفنی
راهبردهای تنظیم هیجانات	پذیرش هیجانات مرتبط با جدایی فرزند ارزیابی مجدد خاطرات نوشتن روزانه افکار و احساسات منع نشخوار فکری	دست برداشتن جنگ با احساسات منفی، مواجهه و تجربه هیجانات ناخوشایند، عدم خودسرزنش گری، برون ریزی و پالایش، دوری از بازداری هیجانی احساس دلگرمی، حس آرامش از مرور مسیر زندگی، حس رضایت از تلاش های گذشته خاطره نویسی، گره گشایی از هیجانات متعارض در حین نوشتن، نگارش دلننگی ها اجتناب از غرقگی در فکر، هدای و وسایل فرزندان به خیریه، تلاش برای مدیریت وسواس فکری
الگو گیری از تجربه همتایان	مشاهده و الگوگیری از همتایان، عمومیت بخشی به مشکل، تکرار راهبردهای همتایان در مقابله مؤثر با وضعیت، دلداری به دیگر والدین، بهره گیری از تجارب اطرافیان	مشاهده و الگوگیری از همتایان، عمومیت بخشی به مشکل، تکرار راهبردهای همتایان در مقابله مؤثر با وضعیت، دلداری به دیگر والدین، بهره گیری از تجارب اطرافیان
عزم بر بهبود ارتباطات	تلاش آگاهانه برای عبور از بحران، بازسازی روابط قبلی، شکل دهی به ارتباطات نو، بهره گیری مؤثر از اوقات فراغت	تلاش آگاهانه برای عبور از بحران، بازسازی روابط قبلی، شکل دهی به ارتباطات نو، بهره گیری مؤثر از اوقات فراغت
ادراک حمایت شبکه اجتماعی	مبادله عشق و محبت با اطرافیان، دریافت همدلی، مصاحبت و مشورت گیری، کمک به تخلیه هیجانات از سوی اطرافیان، گوش شنوا بودن، شرکت در مهمانی ها و دورهمی ها، صلح ارحام	مبادله عشق و محبت با اطرافیان، دریافت همدلی، مصاحبت و مشورت گیری، کمک به تخلیه هیجانات از سوی اطرافیان، گوش شنوا بودن، شرکت در مهمانی ها و دورهمی ها، صلح ارحام
تقویت پیوندهای اجتماعی	بهبود ارتباط با خانواده گسترده، درک شدن توسط خانواده، همدلی در فضای خانواده، همراهی هیجانی باهم دیگر، بهره گیری از تجارب والدین سرگرم کردن خود، عضویت و رهبری در گروه های اجتماعی، تعامل کارا، شرکت در کلاس و کارگاه ها، ثبت نام و فعالیت در مجامع و انجمن ها، شرکت در جلسات مشاوره و روان درمانی گروهی، تورهای تفریحی، دورهمی های چرخشی با دوستان	بهبود ارتباط با خانواده گسترده، درک شدن توسط خانواده، همدلی در فضای خانواده، همراهی هیجانی باهم دیگر، بهره گیری از تجارب والدین سرگرم کردن خود، عضویت و رهبری در گروه های اجتماعی، تعامل کارا، شرکت در کلاس و کارگاه ها، ثبت نام و فعالیت در مجامع و انجمن ها، شرکت در جلسات مشاوره و روان درمانی گروهی، تورهای تفریحی، دورهمی های چرخشی با دوستان
حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند	از سرگیری فعالیت علمی و شغلی معنایابی مجدد افزایش سرسختی و تاب آوری	ادامه تحصیل، برگشت به کار و اشتغال ورزی پاره وقت، تدریس و آموزش پیگیری اهداف کهنه و تازه، طرح ریزی مجدد زندگی، بازاندیشی در هدف و معنای زندگی، تلاش برای مکاشفه شخصی، تأمل در حکمت های آفرینش هستی تحمل سختی ها، حفظ نور امید، پایداری و استقامت
توجه به شادی و رضایت فرزند	توجه به شادی و رضایت فرزند کمک به فردی با مسئله مشابه پرورش نوه ها (مراقبت از نسل جدید)	خوشحالی از موفقیت فرزندان، سرمایه گذاری عاطفی بر فرزندان، رضایت از زندگی خوب فرزندان تسهیل گری فرآیند گذر برای همتایان، ارائه توصیه ها و راهکارها، حمایت گری، تقویت نوع دوستی و کمک به همنوعان ارائه تجارب، مراقبت گری، آموزش دروس، وقت گذاشتن با نوه ها
تقویت ارتباط با مبدأ هستی	شکرگزاری و توکل تقویت ارتباط معنوی و فعالیت های مذهبی	قدردانی از پروردگار، اعتماد و باور به خدا، ایمان انجام دعا، گرایش به عرفان، شرکت در مراسمات و مناسک، حضور در نماز جماعت و نماز جمعه، ارتباط معنوی خاص با الوهیت

همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود نتایج کلی پاسخگویی به سؤال پژوهش مبتنی بر اینکه مؤلفه‌های اصلی سازگاری با تجربه سندرم آشیانه خالی چیست؟ شامل ۸ مضمون کلی و ۲۵ مضمون فرعی به شرح ذیل بود: ۱- هشیاری و اراده به سازگاری با زیر مضمون‌های تأمل مجدد بر خود و اتکاء به توانمندی‌های خود؛ ۲- خود مراقب تگری جسمی روانی با زیر مضمون‌های انجام فعالیت‌های مفرح و سلامتی‌بخش، دریافت خدمات روان‌شناختی و پرداختن به تمرین‌های مراقبه؛ ۳- تغییرات نگرشی با زیر مضمون‌های تغییر نگرش به جدایی فرزند و پرورش امید دیدار؛ ۴- استراتژی‌های تنظیم هیجان با زیر مضمون‌های پذیرش هیجانات جدایی، ارزیابی مجدد خاطرات، نوشتن روزانه افکار و احساسات، منع نشخوار فکری و الگوگیری از تجربه همدردان؛ ۵- تقویت پیوندهای اجتماعی با زیر مضمون‌های عزم بر بهبود ارتباطات، ادراک حمایت شبکه ارتباطی، بهره‌گیری از حمایت خانواده و والدین، شرکت در فعالیت‌های جمعی و حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند ۶- تجربه رشد هدفمند با زیر مضمون‌های از سرگیری فعالیت‌های علمی و فرهنگی، معنایابی مجدد و افزایش سرسختی و تاب‌آوری؛ ۷- از خود فراروی با زیر مضمون‌های توجه به شادی و رضایت فرزند و کمک به فردی با مسئله مشابه؛ ۸- تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی با زیر مضمون‌های شکرگزاری و توکل و شرکت در فعالیت‌های مذهبی و معنوی.

مضمون اول: هشیاری و اراده بر سازگاری

مشارکت‌کنندگان این پژوهش در بیان تجارب خویش به زمینه‌هایی اشاره کرده‌اند که حاکی از نوعی تلاش در جهت پذیرش موقعیت جدید، تلاش در راستای فکر کردن به برنامه‌هایی برای آینده زندگی، بازبینی در اهداف زندگی، فکر درباره چگونگی طی زندگی، توجه و تمرکز بر خود و اتکا به توانمندی‌های خود بود. همان‌گونه که تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد این مضمون کلی دارای ۲ مضمون فرعی تأمل مجدد بر خود و اتکاء به توانمندی خود است. این ۲ مضمون که در بردارنده نگاه بر خود، توجه به خود و اعتماد به توانمندی‌های خود در برخورد با موقعیت جدید است.

(۱) تأمل مجدد بر خود: تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که در فرایند هشیاری و اراده بر سازگاری سالمندانی که تجربه آشیانه خالی را دارند تأمل مجدد بر خود را یکی از عوامل تأثیرگذار بر فرایند سازگاری قلمداد می‌کنند به دین صورت که از طریق تأمل و تمرکز در خود و رفتارها و احساساتشان به شناخت درونی می‌رسند و نسبت به موقعیت جدید و خودشان تأمل می‌کنند که در شرایط جدید چه می‌خواهند بکنند، نسبت به انتظاراتشان از خودشان اهداف آینده به تفکر و تعمق پردازند. در همین راستا مشارکت‌کننده شماره ۱ این‌گونه بیان کرد:

...سعی می‌کردم روی خودم تمرکز کنم و وقت خود را با چیزهایی که فکر می‌کردم مهمه می‌گذروندم... [مشارکت‌کننده ۱، زن ۶۵

ساله - دانشجو]

(۲) اتکا بر توانمندی خود: مشارکت‌کنندگان در پژوهش بیان داشتند که یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر روی آن‌ها در جهت طی کردن فرایند سازگاری اعتقاد به خود اتکایی و درک ضرورت آن و ایستادن روی پای خود بود. مشارکت‌کنندگان همچنین به این نکات اشاره داشتند که برای زندگی و نیازها و خواسته‌هایشان باید برنامه‌ریزی داشته باشند و مسئولیت زندگیشان را بپذیرند و میزان متکی بودن به فرزندان و داشتن توقع و انتظار زیاد از آن‌ها را کاهش دهند، همچنین با توجه به سلامتی و اتکا بر خود برای فرزندان‌شان دل‌نگرانی ایجاد نکنند. مشارکت‌کننده‌ای در این باره این‌طور می‌گوید که:

...ما تجربه‌ای که کردیم و یاد گرفتیم این بود که بیشتر مراقب خودمون باشیم مخصوصاً مراقب سلامتیمون از لحاظ روحی و

روانی خوراک خوابیدن و ورزش با دوستانمون که دورهمی بزاریم... [مشارکت‌کننده ۸، زن ۷۰ ساله - خانه‌دار]

مضمون دوم: خود مراقبت‌گری جسمی و روانی

قاعدتاً چون جدایی فرزندان همراه با احساس‌های دردناک است مشارکت‌کنندگان در جستجوی راه‌هایی برای سازگاری با این احساسات و بحران ناشی از جدایی فرزندان بوده‌اند که شامل کمک گرفتن از متخصصان بهداشت روانی همانند روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مشاوران و همچنین شخصاً نیز به تمرین‌های مدیتیشن، مراقبه و یوگا برای پذیرش و کنار آمدن با این احساسات بوده است. در این مضمون برای مراقبت جسمانی و روان‌شناختی در برابر سندرم آشیانه خالی مشارکت‌کنندگان به سه زیر مضمون فرعی انجام فعالیت‌های سلامتی بخش و مفرح، دریافت خدمات روان‌شناختی و انجام تمرین‌های مراقبه اشاره کرده بودند

(۱) انجام فعالیت‌های مفرح و سلامتی‌بخش: تجربه مشارکت‌کنندگان نشان داد یکی از مسائلی که توانسته است نحوه مواجهه آن‌ها با سندرم آشیانه خالی تحت تأثیر قرار دهد مراقبت جسمانی بوده است. سالمندان بر این باور بودند که هرچقدر به سلامت جسمانی خود اهمیت دادند و در کنار سایر مراقبت‌ها به ورزش کردن و تغذیه مناسب خود اهمیت می‌دادند، روحیه قوی‌تر و انرژی بهتری برای رویارویی با مسائل داشتند.

برای من /... پیاده‌روی، /... و کوه‌نوردی، کوه‌نوردی بخصوص خیلی برای من مؤثر بود...خب من پیاده‌روی می‌رفتم /... ی پارکی هست نزدیک خونمون اونجا میریم پیاده‌روی بعد غروب که میشه... بعد /... ی موقع‌هایی هم توی پارک گفتگوی آقایی میاد ورزش میکنه عصرها ورزش می‌کنیم [مشارکت‌کننده ۲، زن ۶۷ ساله- بازنشسته]

(۲) دریافت خدمات روان‌شناختی: برای مشارکت‌کنندگان مهم‌ترین راه برای سازگاری استفاده از خدمات روان‌شناختی بوده است که توسط متخصصین بهداشت روانی در جامعه ارائه می‌شود. که برای مشارکت‌کنندگان شامل مواردی مانند استفاده از روان‌پزشک برای بهره‌گیری از داروهای بهداشت روانی، استفاده از مشاور برای بهره‌گیری از توصیه‌ها برای کنار آمدن با وضعیت با استفاده از روان‌درمانی برای تغییر و تحول خویش بوده است. استفاده از این گزینه را در بین صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان مشاهده می‌کنیم. به عنوان نمونه مشارکت‌کننده ۱ و ۳ به استفاده از خدمات روان‌پزشکی و مصرف دارو در طی دوران جدایی از فرزند اشاره کرده‌اند:

"مشاور بهم گفت باید به مدت دارو مصرف کنی آخه خیلی بهم ریخته بودم. منم به روان‌پزشک مراجعه کردم و یک دوره دارو مصرف کردم" [مشارکت‌کننده ۳، زن ۶۵ ساله-خانه‌دار]

(۳) پرداختن به تمرین‌های مراقبه: آن‌ها اشاره کرده‌اند با انجام تمرین‌های مراقبه همانند ریلکسیشن، مدیتیشن مراقبه‌های در این دوران مشارکت‌کنندگان که تحت تنش حضور در آشیانه خالی هستند برای رهایی از تنش‌های جسمانی و حتی روانی از تجربه مدیتیشن استفاده کرده‌اند که هم به نوعی موجب آرامش بدنی آن‌ها و هم تمرکز ذهنی بیشتر آن‌ها شده است این عامل را می‌توان در گفته‌های مصاحبه‌شوندگان مشاهده کرد. به عنوان نمونه مشارکت‌کننده شماره یک به تمرین اسکن بدنی در مدیتیشن اشاره می‌کند، مشارکت‌کننده شماره ۵ نیز به این تجربه برای رسیدن به تمرکز جسمی و ذهنی دوباره اشاره می‌کند، مشارکت‌کننده شماره ۹ به تمرینات یوگا و مشارکت‌کننده شماره ۱۲ به استفاده از این تمرینات برای کاهش استرس اشاره کرده‌اند:

"یکی از چیزهایی که من تجربه کردم و خیلی بهم کمک کرد تمرین‌های مراقبه...". [مشارکت‌کننده ۱۲، زن ۶۷ ساله-آزاد]

مضمون سوم: تغییرات نگرشی

سالمندان آشیانه خالی در مصاحبه‌ها این‌گونه بیان کردند که اگرچه در مراحل و روزهای اولیه افکار و باورها و جهت‌گیری‌های نامیدکننده، همراه با گلایه و ناراحتی از فرزند و حتی عدم دادن حق به فرزند برای جدایی از پدر و مادر را داشتند اما با تغییر دیدگاه و نگرششان نسبت به خروج فرزندان از خانه و دنبال کردن اهداف شخصی و زندگی خودشان توانسته بود با موقعیت جدید خود را سازگار کنند. این مضمون دارای دو زیر مضمون تغییر نگرش به جدایی فرزند و پرورش امید دیدار بود.

(۱) تغییر نگرش به جدایی فرزند: والدینی نگرش خود به جدایی فرزندان را اقدامی از سوی فرزندان برای کسب استقلال و سروسامان گرفتن و رشد بیشترشان تغییر دادند این مرحله را با سازگاری بیشتری پذیرا شده بودند. هر چقدر که والدین در مراحل پیشین فرزند را وابسته به خود و خود را وابسته به فرزند تعریف کرده بودند در این مرحله نسبت به جدایی آن‌ها افکار و تحریفات شناختی بیشتری تجربه کردند که خروج فرزند از خانه و سازگاری والدین را دشوارتر ساخته بود این عامل را می‌توان در مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان مشاهده نمود:

"... ولی به هر حال با خودمی نره زمان که خورد بعد گفتم این باید بگذره، این منطقی نیست این قانون زندگی همه بچه‌ها باید بزارن برن مگه من نیومدم. بچه‌های خوبی تربیت کرده...". [مشارکت‌کننده ۲، زن ۶۷ ساله- بازنشسته]

(۲) پرورش امید به دیدار: امید عاملی است که در هر شرایطی می‌تواند انرژی لازم برای ادامه مسیر را مهیا کند. امیدوار بودن به بازگشت فرزندان برای والدین درگیر با آشیانه خالی نوعی داروی آرام‌بخش است که آن‌ها را برای ادامه مسیر یاری می‌دهد. امید داشتن به بازگشت فرزندان و ارتباط مداوم آنان با والدین خود و حتی بازگشت نوه‌ها به خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ، موقعیت شادی است که می‌تواند سازگاری والدین را با شرایط پیش آمده هموار سازد، امید را به عنوان یک مؤلفه انطباق‌پذیر در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان می‌بینیم:

"بدون این بچه‌ها برای همیشه نرفتن و میتونم برن پیششون...می‌گفتم خب خدا روشکر که حالا میتونم حداقل ماهی یکبار فرزندانم رو ببینم باهاشون هر روز تلفنی صحبت کنم و این خیلی خوب بود برام". [مشارکت‌کننده ۹، زن ۶۸ ساله-خانه‌دار]

مضمون چهارم: راهبردهای ساماندهی هیجانات

مشارکت‌کنندگان به استراتژی‌هایی اشاره داشتند که روند مواجهه آن‌ها را با خروج آخرین فرزند از خانه را تحت تأثیر قرار داده بود. این مضمون شامل ۵ زیر مضمون فرعی شامل پذیرش هیجانات مرتبط با جدایی فرزند، ارزیابی مجدد خاطرات، نوشتن روزانه افکار و احساسات، جمع‌آوری اتاق خالی فرزند، الگو‌گیری از تجربه هم‌دردان بود که ادامه هر کدام مورد بحث قرار می‌گیرد.

۱) پذیرش هیجان‌ها مرتبط با جدایی فرزند: تجارب مشارکت‌کنندگان نشان داد از عوامل تأثیرگذار بر فرایند سازگاری آن‌ها تجربه احساساتی بوده است که در فرایند خالی شدن خانه و خروج فرزندان اتفاق می‌افتد آن‌ها این‌گونه بیان کردند که تجربیاتی مانند غم و افسردگی، ناراحتی، دلتنگی و گریه احساساتی است که با موقعیت پیش آمده همخوانی دارد و نیاز به سرزنش خود بابت تجربه این احساسات ندارند.

خب همین انعطاف برای تجربه کردن احساسات مختلف، پذیرش بیشتری ایجاد کرده بود خودم رو بابت غم و ناراحتی بچم سرزنش نمی‌کردم [مشارکت‌کننده ۱۰، مرد ۶۸ ساله - بازنشسته]

۲) ارزیابی مجدد خاطرات: اغلب مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌های خویش به خاطرات و موقعیت‌هایی اشاره کرده‌اند، که با یادآوری آن‌ها احساس بهتری تجربه کرده‌اند. در برخی مواقع مشارکت‌کنندگان خود با مرور مسیر زندگی خود، نگاه به گذشته و اینکه در سیر زندگی آنچه را در توان داشتند برای فرزندان‌شان انجام داده‌اند احساس رضایت بخشی به آن‌ها می‌داده است.

با مرور خاطرات بچه‌ها دلگرم و آرام میشیم که هرچی تونستیم براشون مهیا کردیم و تا جایی که تونستیم براشون تلاش کردیم [مشارکت‌کننده ۹، زن ۶۸ ساله - خانه‌دار]

۳) نوشتن روزانه افکار و احساسات: تجارب مشارکت‌کنندگان نشان داد که نوشتن روزانه افکار یک روش خوب برای شناخت بهتر نگرانی اصلی بوده است و توانسته است فضایی ایجاد کند تا فکرها را متمرکز کند و نوشتن آنچه در ذهن‌شان بوده و احساس می‌کردند روشی معنی دار و مؤثر برای کنار آمدن بوده است. آن‌ها همچنین بیان کردند که احساسات منجر به این شده است که محصول دوگانه ذهن‌شان که گاهی منفی و گاهی مثبت است آشنا شوند:

...! شروع کردم به نوشتن ...! با ژورنال نویسی شروع کردم... یکی از چیزایی که خیلی خیلی تأثیرگذار بود ژورنال نویسی روزانه بود که هر روز افکار احساساتم، بی‌قراری هامو بدون سانسور می‌نوشتم [مشارکت‌کننده ۱، زن ۶۵ ساله - دانشجوی]

۴) منع نشخوار فکری: تلاش عمدانه برای کنترل و ارزیابی نشخوارهای فکری راهی است که والدین در مواجهه با آشیانه خالی توانستند برای حفظ و افزایش تمرکز ذهنی خود از آن استفاده کنند و با شرایط پیش آمده سازگاران بر خورد کنند. آن‌ها در این مسیر اقدام به جمع‌آوری اتاق فرزندان کردند چون یکی از عواملی که بیشترین تأثیر را بر فرایند تجربه غم داشته ورود به اتاق خالی فرزندان و دیدن وسایل و جای خالی آن‌ها بوده است. این عامل را می‌توان در مصاحبه‌های والدین با آشیانه خالی ملاحظه نمود:

"خونمون خیلی ساکت‌تر شده بعد از رفتن دخترم یعنی بیشترین کسی که صحبت می‌کرد توی خونمون و جاشو خیلی نشون می‌داد دخترم بود و دائماً به اتاقش می‌رفتم دیگه آخرش با همسرم اتاقش رو جمع کردیم که کمتر اذیتشیم" [مشارکت‌کننده ۷، زن ۶۵ ساله - بازنشسته]

۵) الگوگیری از تجربه هم‌تایان: دیدن آرامش اطرافیان و افرادی که این مرحله را پشت سر گذاشته‌اند نویدبخش امید برای حل چالش پیش رو بوده است و می‌تواند آن‌ها را با رفتارهای جایگزینی که توسط آن‌ها انجام می‌شود آشنا کند، این عامل را در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان دریافت می‌کنیم:

"بنظرم میتونم با افرادی که این تجربه رو داشتن هم صحبت بشن و از تجارب اون‌ها استفاده کنن." [مشارکت‌کننده ۲، زن ۶۷ ساله - بازنشسته]

مضمون پنجم: تقویت و بازآفرینی پیوندهای اجتماعی

آن‌ها بیان کردند که بهره‌مندی از شبکه پیوندهای اجتماعی توسط دوستان یا انجمن‌های اجتماعی می‌تواند راه حلی برای مقابله آنان با شرایط پیش آمده و خروج فرزندان باشد. این عامل توانسته بود انرژی و زمان والدین را در مجراهای دیگری صرف کند و بتواند خلأ فرزندان را با تقویت این پیوندها جبران کنند. این مضمون شامل ۵ زیر مضمون عزم بر بهبود ارتباطات، ادراک حمایت شبکه اجتماعی، بهره‌گیری از حمایت خانواده و والدین، شرکت در فعالیت‌های جمعی، حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند بود که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

۱) عزم بر بهبود ارتباطات: مشارکت‌کنندگان در پژوهش بیان کردند که با وقف کردن خود برای فرزندان از شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی خود فاصله گرفته بودند و پس از خروج فرزندان با فرصت‌های ایجاد شده در پی برقراری و بهبود ارتباطات خود باشند. ارتباطاتی که تاکنون فرصتی برای تقویت و سرمایه‌گذاری در آن‌ها نداشته‌اند. این ارتباطات می‌تواند از دایره خانوادگی خارج شده و دوستان و نهادهای اجتماعی را در بر بگیرد این عامل را می‌توان در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان استخراج نمود:

بعد بچه‌ها واقعاً تو ارتباط با شوهرم انگار خیلی هر دومون انعطاف داریم یعنی زمان شخصی زیادی داریم میتونیم کلی برای خودمون برنامه بچینیم میتونیم با آدم‌هایی که خودمون دلمون میخواد ارتباط داشته باشیم و لذت ببریم [مشارکت‌کننده ۱۵، زن ۶۵ ساله - بازنشسته]

۲) ادراک حمایت شبکه اجتماعی: مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در موقعیت آشیانه خالی با ادراک حمایت اطرافیان بهتر توانستند با شرایط پیش آمده سازگار شوند و با بهره‌گیری از راهنمایی‌های اطرافیان خود را برای فعالیت‌های جایگزین جهت انطباق بیشتر آماده سازند. این عامل مهم را می‌توان در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان ملاحظه نمود:

اطرافیانم اینکه منو همونجور ناراحت بودم می‌پذیرفتن توصیه نمی‌کردن نصیحت نمی‌کردن اجازه می‌دادن گریه کنم ... به حرفام گوش می‌دادن این باعث می‌شد که راحت‌تر بتونم بپذیرم [مشارکت‌کننده ۲، زن ۶۷ ساله - بازنشسته]

۳) بهره‌گیری از حمایت خانواده و والدین: هنگامی که مشارکت‌کنندگان در فضای خانواده خود درک شده‌اند و از دیگر اعضای خانواده همدلی کسب کرده‌اند و توانسته‌اند در فضای خانواده به تخلیه هیجانات خود بپردازند بهتر توانستند خود را با موقعیت جدید وفق دهند.

و اینکه ... خانواده حمایت می‌کردن و هر موقع بی‌قراری می‌کردم می‌گفتن که ... خب میتونی بلیط بگیرم بری آگه دوست داری برو، و درسته من نرفتم ولی همین که بهم این اطمینان می‌دادن که هر موقع دلت خواست برو ما حمایت می‌کنیم این باعث شد که ... با تحمل بیشتر بشه و تاب آوریم بیشتر باشه [مشارکت‌کننده ۹، زن ۶۸ ساله - خانه‌دار]

۴) شرکت در فعالیت‌های جمعی: برخی از والدین نبود و خلاء ناشی از رفتن فرزندان و خالی شدن آشیانه را با پرداختن به برخی فعالیت‌های اجتماعی پر کرده بودند برای این دسته از سالمندان، سرگرم بودن و داشتن فعالیت به هر شیوه‌ای سبب شد که ناراحتی‌ها و اندوه ناشی از تنهایی و خالی شدن آشیانه کم‌رنگ شود یا تا میزان زیادی از شدت آن کاسته شود.

با اطرافیان خودمون در فصول گرمه سال به پارک می‌رفتیم دوره می‌باشیم شرکت می‌کردیم و در فصول سرد سال هم دوره می‌امونو در خونه به نوبت هر دفعه خونه یک نفر خونه خواهر برادر اینا باهم شرکت می‌کردیم صحبت می‌کردیم [مشارکت‌کننده ۳، زن ۶۵ ساله - خانه‌دار]

۵) حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند: بعضی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که فرزندانشان بعد از خروج از خانواده به‌طور کامل ارتباط خود را والدین قطع نمی‌کنند بلکه در پاره‌ای از موارد افراد روزانه در تعامل و ارتباط با یکدیگر هستند و این می‌تواند ضمن نگه داشتن امید ارتباط مداوم با فرزندان و راهنمایی کردن و کمک کردن به آن‌ها را تداوم دهد. والدینی که با این شرایطی سازگار می‌شوند بعد از خروج فرزندان همچنان با آن‌ها در تعامل بوده و این ارتباط را با نهایت درایت ادامه می‌دهند. این عامل را می‌توان در صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان استخراج کرد:

هر روز باهاش تماس می‌گیرم بالاخره اون میاد من میرم و این نگرانی نداره این حالت برام بهتر شد [مشارکت‌کننده ۷، زن ۶۵ ساله - بازنشسته]

مضمون ششم: تجربه رشد هدفمند:

این مضمون اصلی از ۳ زیر مضمون «از سرگیری فعالیت علمی و شغلی؛ معنایابی مجدد؛ و افزایش سرسختی و تاب‌آوری» تشکیل شده است که در ادامه با بهره‌گیری از نقل‌قول‌های مشارکت‌کنندگان توضیح داده خواهند شد.

۱) از سرگیری فعالیت علمی و شغلی: از آنجایی که برخی از این والدین بازنشسته شده بودند، تصمیم گرفتند تا با اشتغال به کارهای نیمه وقت و تمام وقت، به سازمان‌دهی زمان خود بپردازند. کار کردن به آنان احساس مفید بودن و سودمندی فردی و اجتماعی را تزریق می‌کرد؛ آنان فصل جدیدی از زندگی خود را شروع کرده بودند.

بعد از اینکه فرزندانم ازدواج کردن و به سر خونه و زندگیه خودشون رفتن خب من در دوره‌ی کارشناسی ارشد شرکت کردم و به اصطلاح به تحصیلات دانشگاهیم ادامه دادم قبول شدم خب این خیلی خوب بود ... [مشارکت‌کننده ۳، زن ۶۵ ساله - خانه‌دار]

۲) معنایابی مجدد: مشارکت‌کنندگان بر این باور بودند که باید برای هر مقطع از زندگی خود هدف و معنایی بگذارند و با مرور زندگی گذشته و اهداف آینده برنامه‌های جدیدی برای خودشان بگذارند و از روزمرگی در بیایند. همچنین تلاش در جهت خودشناسی و ساخت معنای جدید زندگی و احساس مفید بودن و مثبت بودن در دل مصاحبه‌شوندگان مشارکت‌کنندگان مشاهده می‌شد:

خب سعی کردم خودمو رشد بدم تو زمینه‌های مختلف.. مطالعه می‌کردم تو جمع‌های مختلف می‌رفتم به زندگیم و آینده فکر می‌کردم چطور میتونم مثبت و مفید باشم... [مشارکت‌کننده ۲، زن ۶۷ ساله - بازنشسته]

۳) افزایش سرسختی و تاب‌آوری: آنان با یادآوری تجارب موفقیت‌آمیزشان در برخورد با چالش‌های زندگی به خود امید می‌دادند. همچنین تجربه زندگی به آنان آموخته بود که موانع، مشکلات و چالش در زندگی اجتناب‌ناپذیر است و فرد باید با افزایش انطباق‌پذیری خود با این موارد مقابله مؤثر نماید. در این مرحله از سازگاری، آنان با آگاهی و هشیاری به شناخت هیجانات و افکار خود دست زدند.

خب به طبعی مقدار اون احساس تنهایی هم همراه این خوشحالی برای تو به وجود خواهد اومد که به نظرم این طبیعی حتی آگه شما ۱۰ تا فرزند هم داشته باشین با ازدواج دهمین این احساس سراغ شما میاد و ی فرزند هم داشته باشین با ازدواج همون ی فرزند هم این احساس سراغ شما میاد... [مشارکت کننده ۳، زن ۶۵ ساله-خانه دار]

مضمون هفتم: از خود فراروی

این مضمون یکی دیگر از مفاهیمی بود که در راستای حفظ پویایی و هدفمندی و جهت گیری رشدی برای والدین وجود داشت. والدین با داشتن فرزند، دوری از خودمحوری و حصار تنگ «خود» را تجربه کرده بودند؛ با این حال در این مرحله پا را فراتر از تعلقات و دلبستگی های خود گذاشته بودند. آن ها ذکر کردند که از تمرکز بر سوگیری ها، ذهنیات و خودمحوری فاصله گرفته اند. این مضمون اصلی از ۳ زیر مضمون «توجه به شادی و رضایت فرزند؛ کمک به فردی با مسئله مشابه؛ و پرورش نوه ها (مراقبت از نسل جدید)» تشکیل شده است که در ادامه با بهره گیری از نقل قول های مشارکت کنندگان توضیح داده خواهند شد.

(۱) توجه به شادی و رضایت فرزند: والدین مشارکت کننده رضایت زیادی از موفقیت فرزندانشان به دست می آوردند. آنان در این مرحله روی فرزندانشان سرمایه گذاری عاطفی می کردند. همچنین از اینکه زندگی خوب فرزندانشان را می دیدند احساس رضایت درونی می کردند و شکرگزار خداوند بودند.

اینکه ای... شکرگذاری می کردم اینکه بچه من اونجا با خانمشه تنها نیست، اونجا خوشحاله ای... آگه مشکلی پیش بیاد خانواده همسرش و همسرش اونجا بودن که حمایتش کنن، این باعث شد [مشارکت کننده ۱، زن ۶۵ ساله- دانشجو]

(۲) کمک به فردی با مسئله مشابه: نمود دیگر فراروی از خود در کمک به همتایان بود. مشارکت کنندگان تجارب خود را در اختیار سایر افرادی که در این مرحله از زندگی بودند می گذاشتند و به آنان کمک می کردند تا بتوانند با این مسئله کنار آیند. این امر حس مفید را در آنان ایجاد می کرد.

کسی رو ای... پیدا کنیم بتونیم کمکش کنیم کسی که شبیه ماست ای... بدون اینکه نصیحتش کنیم توصیه کنیم، بشینیم به حرفاش گوش بدیم ای... خیلی کمک کنندست... [مشارکت کننده ۱، زن ۶۵ ساله- دانشجو]

(۳) پرورش نوه ها (مراقبت از نسل جدید): این مشارکت کنندگان بیان کردند که ارتباط با نوه ها و احساس مفید بودن در راستای پرورش و مراقبت از آن ها در زمان های نبود فرزند به دلیل مشغله کاری و تحصیلی احساس رضایت بخشی در آن ها ایجاد می کرده است. این احساس حاکی از نوعی تجربه ارزشمندی و کارآمدی و مفید بودن در آن ها داشته است:

سعی می کردم به نوه هام برسم وقت برایشان بگذارم و تجربیاتم را در اختیارشان بگذارم این شکل از ارتباط با نوه ها برایم خوشایند بود چون احساس می کردم هنوز بهم نیاز هست و میتونم مفید باشم [مشارکت کننده ۴، مرد ۶۶ ساله- بازنشسته]

مضمون هشتم: تقویت ارتباط با مبدأ هستی

اعتقاد به معاد و دنیای آخرت، در زندگی بسیاری از مشارکت کنندگان مهم بود. آن ها زندگی شان در این دنیا را به آن دنیا گره زده و بسیاری از تلاش هایشان برای دنیایی است که ندیده اند ولی به آن باور دارند. این مضمون اصلی از ۲ زیر مضمون «شکرگزاری و توکل؛ و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت های مذهبی» تشکیل شده است که در ادامه با بهره گیری از نقل قول های مشارکت کنندگان توضیح داده خواهند شد.

(۱) شکرگزاری و توکل: والدین اشاره می کردند که برای کسب رضایت در این مرحله از زندگی باورهای معنوی و اعمال مذهبی به آنان کمک زیادی کرده است. بسیاری از آنان ذکر کردند که اگر بخواهند به درجه رضایت و شاکر بودن برسند، نیاز است که توکل به خدا داشته باشند و کسی که توکلش بر خداست و همه چیز را از دریچه خدا می بیند، نسبت به شرایط موجود راضی است. آنان معتقد بودند که خداوند هیچ وقت بنده خود را تنها نمی گذارد و همواره یار و یاور آنان است.

من همون لحظه ای که داری کانکت میشی با خدا همون لحظه، لحظه حرف زدنه لحظه نیازی نیست جملات خاصی بگی نیازی نیست که به زبان خاصی همون لحظه کانکت شدن خودت با خدا مثله تله پاتی دیگه مثلاً حرفاتو میگی، ... [مشارکت کننده ۱۱، زن ۶۵ ساله-خانه دار]

(۲) تقویت ارتباط معنوی و فعالیت های مذهبی: عمیق شدن نگرش های معنوی سالمندان توکل به خدا، انجام فرایض مذهبی ارتباط و تقرب بیشتر با خدا عاملی اثربخش در آرامش و اطمینان بخشی در زندگی آن ها شده بود. همچنین بیان کردند که مراسم مذهبی مثل نماز و دعا به کم شدن استرس های روزمره زندگی آن ها و سازگاری شان کمک کرده بود.

به نماز جمعه و جماعات شرکت می‌کردیم و سعی می‌کردم با همسرم به نماز جماعت بریم حداقل یک مرتبه در روز را.. پس امور مذهبی و معنویت تأثیر داره شرکت در مراسم دعاها و مولودی‌ها و این‌جور مراسم...بدونه که توکل کنه به خدا و بدونه که خدا به اون کمک میکنه، خدایی که حامی اون و فرزندانش هستن آگه فرزندان نباشن خداوند با اون هست [مشارکت‌کننده ۳، زن ۶۵ ساله-خانه‌دار]

بحث

این پژوهش با هدف بررسی تجارب زیسته سالمندان از آشیانه خالی انجام شد. بر اساس مصاحبه‌های انجام شده هشت مضمون اصلی هشیاری و اراده به سازگاری، خود مراقب تگری جسمی روانی، تغییرات نگرشی، استراتژی‌های تنظیم هیجان، تقویت پیوندهای اجتماعی، تجربه رشد هدفمند، از خود فراروی و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی به دست آمد.

اولین مضمون به دست آمده از مصاحبه سالمندان از سازگاری با آشیانه خالی، هشیاری و اراده بر سازگاری بود که شامل زیر مضمون‌های تأمل مجدد بر خود و اتکا بر توانمندی‌های خود بود. این یافته همسو با یافته‌های (Dor & Bouchard et al., 2018; Fraleigh, 2015; Rojas, 2016) همسو بود. (Fraleigh, 2015) در پژوهش خود تجربه‌گذار آشیانه خالی را حامل تجربیاتی شامل کشف خود، کنترل و آزادی، تعامل منافع شخصی، افزایش خودآگاهی و بازاندیشی، شناخت موفقیت، و تمرکز بر رفاه و آسایش خود گزارش کرد. مفهوم هشیاری فرد بر احساسات و شرایطی که با آن روبه رو می‌شود، می‌تواند به تصمیم و عمل سازگارانه منتهی شود. هشیاری زمانی به سازگاری منجر می‌شود که با خواست و اراده افراد همراه باشد یعنی این هشیاری باید با تأمل و بینش والدین همراه شود و با کسب دلیل و توجیه و در برخی موارد با کسب فلسفه و معنای جدیدی در زندگی به یک سازگاری معقول منتهی شود. و (Mount & Moas, 2015) بر این باورند که تمرکز بر نیازهای خود می‌تواند به سالمندان آشیانه خالی کمک کند تا سازگاری بهتری بر روی تغییر نقش داشته باشند (Mount & Moas, 2015) یکی از عوامل اصلی در فرایند تطابق با دوران گذار به آشیانه خالی را مهارت‌ها، توانایی‌ها و بینش‌های شخصی سالمند می‌داند که ناشی از رسیدن به مرحله پختگی روان‌شناختی و خرد است. (Bougea et al., 2019) بر این باورند که مدیریت استرس، تقویت و رشد مهارت‌های جدید کمک می‌کند افراد برای رویارویی با آشیانه خالی مجهزتر شوند و خودکارآمدی و تکیه بر توانمندی‌های خود را عامل سازگارانه‌ای در تطابق با آشیانه خالی بیان می‌کنند.

مضمون دوم خود مراقبت‌گری جسمانی و روانی بود. این مضمون اصلی در بردارنده سه زیر مضمون فرعی انجام فعالیت‌های سلامتی بخش و مفرح، دریافت خدمات روان‌شناختی و انجام تمرین‌های مراقبه بود. یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های (Makkar, ; Ezeh et al., 2021) همسو بود. (Hilmanisa et al., 2022; 2018) مسعودنیا (Masoudnia, 2014) خود مراقبتی سالمندان را عامل مؤثری در تطابق با سالمندی و دوره گذار زندگی قلمداد می‌کند. افراد با ورود به دوران سالمندی با ناتوانی‌های جسمانی گسترده‌ای به تدریج روبه رو می‌شوند، این عامل در کنار مسائلی چون خروج فرزندان از خانه به عنوان یک موقعیت محرک می‌تواند، تشدید شود و هم‌زمان با مشکلات جسمانی به اختلال‌های شناختی و عاطفی نیز منجر شود. افرادی به خوبی می‌توانند با شرایط دوران سالمندی و به خصوص آشیانه خالی به خوبی روبه رو شوند که خود را برای آن آماده کرده باشند؛ یکی از این آمادگی‌ها مراقبت‌های جسمانی است. سالمندی که به سلامت جسمانی خود اهمیت می‌دهند و در کنار سایر مراقبت‌ها به ورزش کردن و تغذیه مناسب خود اهمیت می‌دهند، روحیه قوی‌تر و انرژی بهتری برای رویارویی با مسائل سالمندی دارند. مراقبت‌های جسمانی می‌تواند برای والدین سالمند به نوعی سرگرمی و گذران اوقات فراغت و همچنین ارتباط برقرار کردن در اجتماع و سایر گروه‌های سنی منتج شود و ضمن کسب سلامت جسمانی و روانی، حمایت اجتماعی را نیز به همراه داشته باشد.

مضمون سوم تغییرات نگرشی و شناختی بود. این مضمون اصلی در بردارنده دو زیر مضمون تغییر نگرش به جدایی فرزند و پرورش امید دیدار بود. یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های (Mbaze & Ukwandu, 2011; Makkar, 2018; Dor & Rojas, 2009) بود. (Rojas, Dor, 2016) بیان کردند تمام والدینی که فرزندانشان خانه را ترک می‌کنند طیف وسیعی از احساسات را تجربه می‌کنند که برخی از آن‌ها کاملاً چالش برانگیز هستند اگرچه والدین نگرانی‌ها و سردرگمی، ترس از دست دادن را توصیف کردند اما در عین حال، آن‌ها درک خود را از رشد نرمال و مثبت فرزندانشان، تغییر باورهایشان نسبت به خروج فرزند و توجه به جنبه‌های مثبت آن را عاملی برای تطابق با وضعیت جدید بیان کردند. در تبیین این یافته‌ها این‌گونه می‌توان گفت که امروزه جهان، جهان مطلق‌ها و ثبات‌ها نیست؛ بلکه هر رویدادی بسته به نوع نگاه و تفسیرهای حاصله می‌تواند منفی و مثبت تعبیر شود. رویدادها به خودی خود لزوماً به پیامدهای یکسان و ثابتی منتج نمی‌شوند و نوع نگاه و تفسیر افراد است که می‌تواند آن‌ها را به یک فاجعه یا یک رویداد عادی تبدیل کند. والدین آشیانه خالی می‌توانند نگاه و نگرش‌های متفاوتی به این مسئله داشته باشند، برخی آن را یک فاجعه بزرگ قلمداد می‌کنند و در پاره‌ای موارد بر این باورند که فرزند خود را برای همیشه از دست داده‌اند و برخی آن را امری طبیعی می‌دانند که لازم است برای خود و فرزندانشان و به جهت رشد و استقلال آن‌ها حتماً انجام گیرد. در این بین والدینی که نگرش‌ها و شناخت‌های معقولی اتخاذ می‌کنند بسیار راحت‌تر با شرایط پیش آمده سازگار می‌شوند و می‌توانند از مزایای فرصت به وجود آمده استفاده کنند.

مضمون چهارم راهبردهای ساماندهی هیجان‌ها بود. این مضمون شامل ۵ زیر مضمون فرعی شامل پذیرش هیجان‌ها مرتبط با جدایی فرزند، ارزیابی مجدد خاطرات، نوشتن روزانه افکار و احساسات، جمع‌آوری اتاق خالی فرزند، الگو گیری از تجربه هم دردان بود. امروزه بسیاری از رویکردهای روان‌درمانی، راه حل مشکلات افراد را در تنظیم هیجان‌ها می‌جویند (Ghibizadeh et al., 2015). تنظیم شدن هیجان‌ها و به نوعی به ثابت و تعادل رسیدن آن‌ها زمینه را برای افکار معمول و کنش‌های سازگارانه فراهم می‌کند. راهبردهای تنظیم هیجانی مانند تصدیق و پذیرش این احساسات، ابراز آن‌ها به روشی سالم و جستجوی حمایت می‌تواند به افراد کمک کند تا با شدت این احساسات کنار بیایند. با اجازه دادن به خود برای غصه خوردن و پردازش احساسات خود، والدین می‌توانند به تدریج با تغییرات کنار بیایند و شروع به سازگاری کنند. (Mitchell, Webster, 2015) بر این باورند که اکثریت سالمندان دارای تجربه آشیانه خالی هستند اما والدینی می‌توانند زودتر سازگار شوند که احساسات همراه با تجربه آشیانه خالی را طبیعی بدانند. به‌طور کلی، پذیرش احساسات مرتبط با جدایی فرزند می‌تواند با تسهیل پردازش هیجانی، کاهش اضطراب و استرس، ارتقای خودآگاهی و رشد شخصی و تقویت کلی ذهنی و عاطفی، راهی قدرتمند برای کمک به سالمندان برای سازگاری با آشیانه خالی باشد. همچنین با پذیرش احساسات خود و کار کردن بر روی آن‌ها، سالمندان می‌توانند انعطاف‌پذیری و مهارت‌های مقابله‌ای مورد نیاز برای انطباق با این مرحله جدید زندگی را توسعه دهند.

مضمون پنجم تقویت و باز آفرینی پیوندهای اجتماعی بود. این مضمون شامل پنج زیر مضمون عزم بر بهبود ارتباطات، ادراک حمایت شبکه اجتماعی، بهره‌گیری از حمایت خانواده و والدین، شرکت در فعالیت‌های جمعی، حفظ ارتباط و کسب اطلاع از فرزند بود. (Owen, 2014) بر این باور است که سالمندانی که سیستم‌های حمایت اجتماعی قوی داشتند، به احتمال زیاد رضایت کلی خود را از زندگی خود گزارش می‌کردند و داشتن یک سیستم حمایت اجتماعی قوی برای سازگاری لازم باشد. (Ruszkowska, 2009) هم بیان کرد که دوستی و حمایت همسالان می‌تواند به توسعه مجدد تصویر خود کمک کند که برای آشیانه‌های خالی در این انتقال تغییر نقش مهم است و تمرکز بر رابطه با همسالان راهی برای مقابله با فقدان فرزندان، تغییر زندگی و بازسازی رابطه است. پیوندهای اجتماعی به عنوان یک عامل حمایتی برای انسان‌ها به عنوان موجودات اجتماعی همراه یکی از راه‌های مقابله با چالش‌های پیش روی افراد است. بهره‌مندی سالمندان از شبکه پیوندهای اجتماعی توسط دوستان یا انجمن‌های اجتماعی می‌تواند راه حلی برای مقابله آنان با شرایط پیش آمده و خروج فرزندان باشد. این عامل می‌تواند انرژی و زمان والدین را در مجراهای دیگری صرف کند و حتی به گسترش احساس خرد و انتقال تجربیات خود به نسل‌های بعدی منجر شود. پیوندهای اجتماعی می‌تواند با گروه‌های سنی متفاوت و در بسترهای گوناگونی ایجاد شود.

مضمون ششم تجربه رشد هدفمند بود. این مضمون اصلی از ۳ زیر مضمون «از سرگیری فعالیت علمی و شغلی؛ معنایابی مجدد؛ و افزایش سرسختی و تاب‌آوری» بود. (Liang, Liu, 2017) دریافتند که سالمندان بر اساس تجربیات فرهنگی در زندگی خود معنا قرار می‌دهند و مادران پس از اینکه فرزندان خانه را ترک کردند، تلاش کردند تا هدفی را در زندگی خود پیدا کنند، روی خودشان متمرکز شدند و به حرفه‌ی خود و سرگرمی‌هایشان ادامه دادند. (Mount & Moas, 2015) بیان کردند که سالمندان از طریق تألیف مجدد معنای زندگی و تمرکز بر نیازهای خود می‌توانند در مرحله آشیانه خالی سازگاری بهتری در برابر تغییر نقش ایجاد شده داشته باشند. انسان‌ها موجوداتی هدفمند و دارای میل به کمال و شکوفایی هستند. از دیدگاه انسان‌گرایانه انسان‌ها با توجه به ظرفیت‌های رشد بالقوه خود متولد می‌شوند و همچون دانه بلوط در پی رسیدن به بالاترین کمال مطلوب در خود هستند. میل به کمال عامل پویایی و تلاش مداوم انسان‌ها هست و در تمام گروه‌های سنی در بستر و بافت تجربیات خود تحقق می‌یابد. رشد در دوران سالمندی با توجه به محدودیت‌های پیش رو در بافت‌های دیگری نمود می‌یابد. این دوران به دلیل داشتن تجربیات و تأملات بسیار و همچنین رفع مسئولیت‌های زندگی و شغلی دورانی پر بار است که می‌تواند به شکوفایی جنبه‌های مغفول و کمتر رشد یافته در فرد منتهی شود، جنبه‌هایی که تاکنون به دلیل داشتن مشغله و مسئولیت‌های بی‌شمار امکان رشد نیافته و اینک زمان مناسبی است که این جنبه‌ها رشد یابند و فرد با احساسی از رضایت آخرین مرحله حیات خود را به پایان برساند. سالمندان آشیانه خالی در این مرحله با ایجاد معنا و هدف‌گذاری مجدد زندگی فرایند سازگاری را آسان‌تر طی می‌کنند (Капранова, 2022).

مضمون هفتم از خود فراروی بود. این مضمون اصلی از ۳ زیر مضمون «توجه به شادی و رضایت فرزند؛ کمک به فردی با مسئله مشابه؛ و پرورش نوه‌ها (مراقبت از نسل جدید)» تشکیل شد. رشد در تعبیری به معنای از خود فراتر رفتن و توجه به سایر ابعاد ارتباطی و کمک در راستای شکوفایی آن‌ها است. در جامعه ایرانی با پیشینه فرهنگ اسلامی ایرانی، انسان موجودی خودمحور نیست و به عنوان خلیفه الهی در جایگاه فیض رسانی و فیض بخشی قرار دارد. افراد در این جهان‌بینی همواره از سد خود و نیازهای شخصی خویش می‌گذرند و رشد و شکوفایی را در ابعاد ارتباطی در تعامل با دیگران، هستی و خدا می‌جویند، همین باور سبب می‌شود که در سازگاری و انطباق با شرایط پرفشار، افراد از خود و دغدغه‌های فردی بگذرند و معنا و فلسفه این مسئله را در جای دیگری غیر از خود بجویند، این گفتمان برای جامعه ایرانی با گرایش‌های مذهبی و فرهنگی پر رنگ‌تر است و بسیاری از افراد در جهت کمک به دیگران و پیوستگی با آن‌ها زندگی می‌کنند و معنای زندگی خود را حول محور آن‌ها تعبیر می‌کنند. والدینی که شادی و رضایت فرزندان خود را در اولویت قرار می‌دهند، اغلب از دیدن رشد و شکوفایی فرزندان‌شان احساس رضایت و رضایت می‌کنند. با صرف زمان و تلاش برای رفاه فرزندان، والدین یک پیوند قوی

ایجاد می‌کنند و از نقش خود به عنوان مراقب احساس هدفمندی می‌گیرند. این رضایت می‌تواند به والدین کمک کند تا با انعکاس تجربیات و خاطرات مثبتی که با فرزندشان به اشتراک گذاشته شده، خود را با مرحله آشیانه خالی سازگار کنند.

مضمون آخری که مشارکت‌کنندگان در فرایند سازگاری به آن اشاره کردند مضمون تقویت ارتباط با مبدأ هستی بود. این مضمون اصلی از ۲ زیر مضمون «شکرگزاری و توکل؛ و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی» تشکیل شد. این یافته همسو با یافته‌های (Mutalib et al., 2020) (Puspitasari & Maryanti, 2021; Pandya, 2021; Dor & Rojas, 2009; Eini et al., 2018) نشان داد که بین دینداری و سندرم آشیانه خالی رابطه منفی وجود دارد، به این معنی که هر چه میزان دینداری بیشتر باشد، سندرم آشیانه خالی کمتر و هر چه میزان دینداری کمتر باشد، سندرم آشیانه خالی بیشتر می‌شود. در جهان‌بینی الهی، مرکز جهان به مبدأ حق محور هستی متصل می‌شود. این مبدأ منبع تمام اضداد است و در نقطه‌ای از کثرت در عین وحدت و وحدت در عین کثرت می‌تواند همه تفاوت‌ها و گوناگونی‌های جهان خلقت را به هم رساند و منبع آرامش و سکون گردد. والدین سالمند با چنین جهان‌بینی می‌توانند با چالش‌های پیش آمده مقابله کنند و با محور قرار دادن استانداردها و دستورات الهی در هر مرحله برمدار حق عمل کنند و به رضایت و حکمت الهی راضی باشند. مرحله آشیانه خالی می‌تواند فرصتی برای والدین باشد تا ایمان و معنویت خود را عمیق‌تر کنند. والدین می‌توانند از طریق دعا، تأمل و درگیر شدن در اعمال مذهبی یا معنوی، قدرت و آرامش خود را در ارتباط با نیروی برتر بیابند. این امر ایمان آن‌ها را تقویت می‌کند و حس حمایت را در دوران گذار ایجاد می‌کند. تعمیق معنویت آن‌ها به والدین کمک می‌کند تا با ایجاد انعطاف درونی، آرامش و احساس حضور الهی در زندگی خود، خود را با لانه خالی سازگار کنند.

این پژوهش به روش کیفی انجام شد و نتایج مطالعات کیفی قابل‌تعمیم نیست. علی‌رغم تلاش پژوهشگر برای در نظر گرفتن نمونه‌ای با حداکثر تنوع، یکی از محدودیت‌های این مطالعه عدم دسترسی به سالمندان با تنوع بیشتر فرهنگی و اجتماعی بود. توصیف و درک نحوه سازگاری سالمندان ایرانی با آشیانه خالی می‌تواند داده‌های ارزشمندی را در اختیار سالمندشناسان و کارکنان رشته‌های وابسته در گروه‌های مختلف بهداشتی، آموزشی و اجتماعی قرار دهد تا در جهت کاهش و رفع مشکلات موجود، برنامه‌ریزی آتی برای سالمندان، برقراری ارتباط مناسب‌تر با این گروه و درنهایت ارتقای دانش سالمندشناسی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان مورد استفاده قرار گیرد. تجزیه و تحلیل و شناسایی مفاهیم روان‌شناختی و عوامل محافظتی و تهیه پیشنهادات و دستورالعمل‌های عملی برای محافظت از سلامت روان سالمندان با سندرم آشیانه خالی بسیار مهم است.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج و مباحثی که در این تحقیق شرح داده شد، می‌توان نتیجه گرفت که ورود به چرخه‌ای دیگر از زندگی و دوره‌ای که با هراس از مرگ همراه است، والدین را بر آن داشته بود تا با تأمل و تفکر بیشتر به طرح‌ریزی مجدد زندگی همت گمارند. آنان در این دوره از زندگی نیز به دنبال پویایی و حفظ سرزندگی‌شان بودند. از این رو تلاش می‌کردند تا با پیگیری اهدافی که در زندگی‌شان ترسیم کرده بودند یا آفرینش اهداف نوین، جهت‌گیری رشدی در زندگی‌شان را حفظ نمایند. والدین مشارکت‌کننده با ساختن معناهای تازه برای زندگی خود در صدد بودند تا به بازاندیشی معنوی در باب هستی بپردازند. آنان فعالانه درصدد بودند تا طرح جدیدی از زندگی خود ترسیم نمایند. بسیاری از آنان به اندیشه و تأمل در بابت حکمت‌های آفرینش سراسر هستی پرداختند و در این مسیر به شناخت‌های جدید و خودآگاهی معنوی دست یافته‌اند. همچنین به این معنا دست یافته بودند که زندگی بدون تجربه استرس و درد معنایی ندارد. آنان می‌دانستند که سیاهی در کنار سفیدی، معنا دارد. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد آنان در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر شد. با دریافت روابط حمایتی از سوی همسالان و دیگران و همچنین با تقویت باورهای فرهنگی و سنتی آن‌ها توانستند تا با این مرحله غیر قابل اجتناب زندگی برخورد مؤثر داشته باشند. آن‌ها آموختند تا سرسخت بودن خود را افزایش دهند. سلامت معنوی و فعالیت‌های مذهبی به عنوان یک منبع مهم در سازگاری با مشکلات ناشی از پدیده آشیانه خالی برای والدین بود.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

تأییدیه اخلاقی برای انجام مطالعه حاضر از کمیته اخلاق دانشگاه علامه طباطبائی تهران (IR.ATU.REC.1399.075) اخذ شد. مسائل اخلاقی رعایت شده در این پژوهش شامل: کسب رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه، اطمینان به محرمانه باقی ماندن اطلاعات، استفاده از اسم مستعار برای شرکت‌کننده‌ها و همچنین حق انصراف شرکت‌کننده‌ها در تمامی مراحل پژوهش بود.

حمایت مالی

این پژوهش هیچ کمک هزینه خاصی از هیچ نهادی دریافت نکرده است و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند پژوهش به عهده پژوهشگران بوده است.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان پژوهش حاضر وجود ندارد.

سهام مشارکت نویسندگان

نویسنده اول کارهای اجرایی و نگارش مقاله و سایر نویسندگان در طراحی چارچوب کلی و راهنمایی پژوهش و بازبینی نسخه نهایی مقاله نقش داشته‌اند.

سپاسگزاری

نویسندگان از کلیه افراد شرکت‌کننده و همچنین کسانی که ما را در انجام پژوهش یاری رساندند تشکر می‌نمایند.

Reference

- Birkeland, A., & Natvig, G. K. (2009). Coping with aging and failing health: a qualitative study among elderly living alone. *International Journal of nursing practice*, 15(4), 257-264. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172x.2009.01754.x>
- bongyoga, V., & Risnawaty, W. (2021). The Description of Family Quality of Life in Parents with Empty-Nest Syndrome. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 911-916). Atlantis Press. <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.210805.144>
- Bouchard, G. (2018). A dyadic examination of marital quality at the empty-nest phase. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(1), 34-50. <https://doi.org/10.1177/0091415017691285>
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatrike*, 30(4), 329-338. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07399332.2010.500753>.
- Choudhary, N., & Sain, R. (2020). Empty nest syndrome, marital adjustment and coping strategies among mid-life Indian couples. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 11(4-6), 216-219. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/207807>
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. In: Valle, R.S. and King, M., Eds., *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*, Oxford University Press, New York, 48-71.
- Crain, W. (2015). *Theories of development: Concepts and applications*. 6, illustrated, revised. Pearson, New Jersey.
- Dare, J. S. (2011). Transitions in midlife women's lives: Contemporary experiences. *Health care for women international*, 32(2), 111-133. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/07399332.2010.500753>.
- Darmayanthi NKP, & Lestari, M. D. (2017). *From Negative Feeling to Well Adjusted Person: Experience of Middle-Aged Women in Empty Nest Phase*. In Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/uipsur-17.2018.20>.
- Davis, E. M., Kim, K., & Fingerman, K. L. (2018). Is an empty nest best? coresidence with adult children and parental marital quality before and after the great recession. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(3), 372-381. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw022>
- Dor, A., & RoJas, D. (2016). They're Still So Young: Kibbutz Parents Coping with Their Adolescent Children's Normative Home Leaving. *International Journal of Social Science Studies* 4(1):28-35. <http://dx.doi.org/10.11114/ijsss.v4i1.1220>
- Ebrahimi F, Zadehmohammadi, A., Panaghi, L. Effectiveness of Unity-Oriented Psychology Based Training on Loneliness and Death Anxiety Among Women at Empty Nest Stage. *Aging Psychology*, 2020; 5(4): 275-288. <http://doi.org/10.22126/jap.2020.4826.1379>. (Persian)
- Emami, M., Askarizade, G., & Faziltpour, M. (2018). Effectiveness of Cognitive – Behavioral Stress Management Group Therapy on Resilience and Hope in Women with Breast Cancer. *Positive Psychology Research*, 3(4), 1-14. doi: 10.22108/ppls.2018.106094.1217. (Persian)

- Erickson, J. J., Martinengo, G., & Hill, E. J. (2010). Putting work and family experiences in context: Differences by family life stage. *Human Relations*, 63(7), 955-979. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0018726709353138>
- Eyni S, hashemi Z, tagavi R. (2019). Elderly Perceived Stress: The Predictive role of Spiritual Well-Being, Coping Strategies, and Sense of Cohesion. *joge*; 4 (3), 25-34 URL: <http://joge.ir/article-1-353-fa.html>. (Persian)
- Ezeh, M. A., Okonkwo, E. A., Nwagbo, I. L., Nweke-Uko, N., & Ogbozor, P. A. (2021). Gender and Coping Strategy as Predictors of Empty Nest Syndrome among Midlife to Late Adults in South East Nigeria. *Esut Journal of Social Sciences*, 6(3),48-59. <https://esutjss.com/index.php/ESUTJSS/article/view/87>.
- Fatourehchi, S., Shahmoradi, S., & Naghsh, Z. (2018). The effectiveness of reality group therapy on marital satisfaction and women's happiness during empty nest phase. *Journal of Applied Psychological Research*, 9(2), 105-124. <http://doi.org/10.22059/japr.2018.69571> (Persian)
- Fraleigh, M. M. (2015). *A phenomenological study of mid and late baby boomer women's Empty Nest Transition Experience* (Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology). <https://etda.libraries.psu.edu/catalog/10394>.
- Gheibizadeh M, pourghane P, mossaffa khomami H, Heidari F, Atrkar Roushan Z.(2016). Identifying the determinants of stress in the retired elderly. *Journal title*. 3 (1) ,49-61. (Persian)
- Hilmanisa, A., Salsabila, A. M., Wazkia, H., Rivani, K. D., & Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *Pusako: Journal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 37-41. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/367>
- Iman MT ,Aghamiri, F. A Survey of Cultural and Psychological Factors affecting Mothers' Psychological well-being: A Case Study of "Empty Nest" in Sari. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 3(9), 1-20. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.20088566.1391.3.9.1.5>. (Persian)
- Kapranova, M. V., & Buchatskaya, M. V. (2022). Features of experiencing the 'empty nest' crisis by married and unmarried women. *Psychology and Psychotechnics*, 9(2), 29-41. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2022.2.36998>.
- Khaledian M, Sohrabi, F. Effectiveness of Group Logotherapy on Reducing Depression and Increasing Hope in Elderly with Empty Nest Syndrome. *Clinical Psychology Studies*, 4(15), 79-104. https://jcps.atu.ac.ir/article_338.html?lang=en. (Persian)
- Koelen, M., Eriksson, M., & Cattan, M. (2017). *Older people, sense of coherence and community*. In *The handbook of salutogenesis* (pp. 137-149). Springer, Cham. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435844/>
- Liang, Y., & Wu, W. (2014). Exploratory analysis of health-related quality of life among the empty-nest elderly in rural China: An empirical study in three economically developed cities in eastern China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-59>
- Mahdiyar F, Khayyer, M., Hosseini, S. M. Comparison Between Empty Nest Syndrome in Parents, Before and After Their Child(ren) Left Home. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(4), 17-29. https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533938.html?lang=en. (Persian)
- Makkar, S. (2018). Problem of Empty Nest Syndrome: An Analysis and Suggestions to Bridle it. *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*. 1(2), 91-94. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/334110.pdf>
- Masoudnia E. (2014). Perceptions and Beliefs on Aging and Their Impact on Elderly General Health: An Appraisal of Self-Regulation Model. *Salmand. Iranian Journal of Ageing*, 11 (2),310-321 URL: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1003-fa.html> (Persian)
- Mbaeze, I. C., & Ukwandu, E. (2011). Empty-nest syndrome, gender and family size as predictors of aged's adjustment pattern. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 8(4), 166-171. <https://ascidatabase.com/ascidetail.php?doi=pjssci.2011.166.171>
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: A multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of Family Issues*, 30(12), 1651-1670. <https://doi.org/10.1177/0192513X09339020>

- Mitchell, B. A., & Wister, A. V. (2015). Midlife challenge or welcome departure? Cultural and family-related expectations of empty nest transitions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 260-280. <https://doi.org/10.1177/0091415015622790>
- Mount, S. D., & Moas, S. (2015). Re-purposing the “empty nest”. *Journal of Family Psychotherapy*, 26(3), 247-252. <http://dx.doi.org/10.1080/08975353.2015.1067536>
- Mutalib, L. B. A., Baharuddin, A. S., Ahmad, M. H., Ismail, W. A. F. W., Mamat, Z., & Roslan, S. R. A. (2020). Shariah Solution for Empty Nest Syndrome among Elderly Person in Malaysia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 24 (5). 180-187. <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/6566>
- Owen, C. J. (2014). The empty nest transition: The relationship between attachment style and women's use of this period as a time for growth and change. Adelphi University, The Institute of Advanced Psychological Studies. *Developmental Psychology*, 38(4),467-79. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.467>
- Pandya, S. P. (2021). Spiritual counselling mitigates loneliness and promotes affect balance for older empty nester couples: A study in some international cities. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(2), 269-280. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/capr.12342>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experiencing Human Development*. In McGraw-Hill Education (14th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/highered/product/experience-human-development-papalia-martorell/M9781260726602.html>.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3(10), 10-21. <https://www.researchgate.net/journal/Indonesian-Journal-of-Islamic-Studies-2598-8964/5>
- Risnawaty, V. B. W. (2021). *The Description of Family Quality of Life in Parents with Empty-Nest Syndrome*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00885>
- Ruszkowska, J. T. (2009). *Constructions of fatherhood during the transition to the empty nest stage of parenting* (Doctoral dissertation, Nottingham Trent University). http://irep.ntu.ac.uk/view/collection/Thesis_Collection/2009.html
- Tahan M AZ, Ahangri E .The effectiveness of group therapy based on commitment and acceptance of the increase in life satisfaction in people with empty nest syndrome. *Studies in Medical Sciences*, 28 (9) , 540-547, <http://umj.umsu.ac.ir/article-1-3824-fa.html> U. .(Persian)
- Yang, L. H., & Liu, L. J. (2017). Mediating effect of aspiration level on the relationship between family function and quality of life among empty nesters. *Modern Preventive Medicine*,19(1), 24-56. <https://doi.org/10.1002/nop2.906>.
- Zhang, Y. (2020). Are Empty-Nest Elders Unhappy? Re-examining Chinese Empty-Nest Elders' Subjective Well-Being Considering Social Changes. *Frontiers in Psychology*, 11(2), 885-894. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00885>.

