

مطالعه پدیدارشناختی تجارب زیسته سالمندان از آشیانه خالی و مولفه های سازگاری با آن

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی مطالعه پدیدارشناختی تجارب زیسته سالمندان از آشیانه خالی و مولفه های سازگاری با آن بود. نمونه گیری به صورت هدفمند تا اشباع داده ها ادامه یافت. در نهایت ۱۷ نفر شامل ۱۱ زن و ۶ مرد انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از مصاحبه عمیق استفاده شد و تحلیل داده ها با روش کلایزی صورت گرفت. یافته های حاصل از پژوهش در بخش تجارب زیسته شامل ۴ مضمون اصلی «بحران وجودی، بروز آشفتگی هیجانی، اختلال در روابط بین فردی و تجارب مثبت بود. همچنین مولفه های سازگاری با آشیانه خالی شامل، هشیاری و اراده بر سازگاری، تجربه رشد هدفمند، از خود فراروی و تقویت ارتباط با مبدا هستی است. در بخش تجارب زیسته مضمون بحران وجودی دارای ۴ مضمون فرعی «احساس خلاء، بروز هراس از مرگ، مواجهه با اضطراب وجودی و مواجهه با احساس تنهایی» بود. مضمون بروز آشفتگی هیجانی دارای ۴ مضمون فرعی تجربه احساسات متضاد، تجربه افسردگی واکنشی، کاهش لذت از زندگی» بود. مضمون اختلال در روابط بین فردی در بردارنده سه مضمون فرعی «عدم درک متقابل زوجی، تجربه تعارضات زناشویی و بریدگی از اجتماع» بود. مضمون تجارب مثبت در برگیرنده مضامین فرعی «افزایش اوقات فراغت و آزادی عمل و بهبود ارتباط با همسر» بود. همچنین در بخش مولفه های سازگاری مضمون هشیاری و اراده بر سازگاری شامل «تامل مجدد بر خود و اتکا بر توانمندی خود»، مضمون تجربه رشد هدفمند شامل «از سرگیری فعالیت علمی و شغلی، معنایابی مجدد و افزایش سرسختی و تاب آوری»؛ مضمون از خود فراروی شامل «توجه به شادی و رضایت فرزند، کمک به فردی مشابه و پرورش نوه ها»، مضمون تقویت ارتباط با مبدا هستی شامل «شکرگذاری و توکل، و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت های مذهبی» بود. تجارب روانشناختی از مواجهه با آشیانه خالی حاکی از احساسات و واکنش های متضاد است که سالمندان آشیانه خالی هم تجارب مثبت و هم تجارب منفی را در این مرحله تجربه می کنند و سالمندان در راستای سازگاری با آشیانه خالی از ابعاد درون فردی و فرافردی بهره می جویند. در نتیجه پیشنهاد می گردد از یافته های پژوهش حاضر در برنامه ریزی ها و اقدامات پیشگیرانه و مداخلات در خصوص سالمندان آشیانه خالی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه ها: پدیدارشناسی، تجربه زیسته، سازگاری، سالمندان، سندرم آشیانه خالی.

DOR:

۵۴

سال سی ام
بهار ۱۴۰۱

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۳۹۹/۷/۲۲
تاریخ پذیرش:
۱۳۹۹/۱۰/۲۰
صص: ۱۷۹-۲۱۳

شاپا چاپ: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
الکترونیکی: ۵۲۶۹-۲۶۴۵

مقدمه و بیان مسئله

در دوران بزرگسالی و با نزدیک شدن به بازنشستگی احساس تنهایی و افسردگی در میان والدین، به خاطر فرزندانی که خانه را برای تحصیلات عالی، جستجوی شغل، ازدواج کردن و غیره ترک می کنند، مسئله رایجی است (زینال و همکاران^۱، ۲۰۱۹). سالمندان آشیانه خالی^۲ به افراد مسن تری گفته می شود که فرزندانی ندارند یا فرزندانشان قبلاً خانه را ترک کرده اند و بنابراین به تنهایی یا با همسر خود زندگی می کنند (ژانگ و همکاران^۳، ۲۰۲۰). این سندرم نشان می دهد خروج آخرین فرزند باغم و اشتیاق و کاهش ضمنی رضایت زناشویی همراه است (ژانگ^۴، ۲۰۲۰؛ میلر و میدگات^۵، ۲۰۱۷). مادران، والدین با سلامت ضعیف، والدین با فرزندان کم تر، والدینی که احساس نزدیکی به فرزند خود داشتند و والدینی که بعد از شروع به کار، کم تر با فرزند خود ارتباط داشتند، بیشتر محتمل است که سندرم آشیانه خالی را تجربه کنند (میشل^۶، ۲۰۱۶). علائم سندرم ممکن است شامل افسردگی، احساس گناه، سردرگمی نقش، اضطراب و استرس باشد (بوچارد^۷، ۲۰۱۸؛ گراور و دانگ^۸، ۲۰۱۳؛ قربانی و همکاران، ۱۴۰۱). این علائم می توانند بدون در نظر گرفتن جنسیت بر پدر یا مادر تأثیر بگذارند (بیودیا^۹ و همکاران، ۲۰۲۲).

سندرم آشیانه خالی یک مرحله انتقالی است، به ویژه زمانی که والدین در حال تشویق فرزندان خود به انجام تعهدات خود در بزرگسالی هستند. سندرم آشیانه خالی یک وضعیت روانی است که هر دو والدین را تحت تأثیر قرار می دهد که وقتی فرزندان خانه والدین را ترک می کنند، احساس غم، از دست دادن، ترس، ناتوانی، مشکل در تنظیم نقش ها و تغییر روابط والدین را تجربه

- 1.Zainal, N.Z.
2. Empty-nest elderly
- 3.Zhang, H.
- 4.Zhang, Y
- 5 Miller, R. B., &Midgat, T
- 6 Mitchell, B. A
- 7.Bouchard, G
8. Grover, N., & Dang, P
- 9.Budhia, M

می‌کنند (بوگوا^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش بوچارد^۲ (۲۰۱۸) نشان می‌دهد سندرم آشیانه خالی یک احساس ماندگار و فراگیر از تنهایی و افسردگی والدین در پاسخ به جدایی فرزندان نشان از خانه است. هنگامی که سندروم آشیانه خالی رخ می‌دهد کیفیت زندگی سالمندان و ثبات روان‌شناختی را تهدید می‌کند (یانگ و لیو^۳، ۲۰۱۷). این پدیده عموماً باعث احساساتی مانند استرس، ناراحتی، احساس از دست دادن، پریشانی عاطفی و ناامیدی و اضطراب و نهایتاً بحران هویت می‌شود (بونگویوگا و ریسنواتی^۴، ۲۰۲۱). 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 فرزندان مشارکت داشتند (هی و همکاران^۵، ۲۰۲۰). 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 (بوچارد^۶، ۲۰۱۶؛ داویس و همکاران^۷، ۲۰۱۸).

شواهد در سال‌های اخیر نشان داده‌است که انتقال به آشیانه خالی دست‌خوش تغییرات چشمگیری در الگوی پویای خانواده شده‌است (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ بوگنا، دسپوتی و واسیلاپولوس، ۲۰۱۹). یکی از مسائلی که این انتقال رو دستخوش تغییر کرده است که افزایش سن ازدواج جوانان و تاخیری که در اشتغال آنها به وجود آمده است که باعث استقلال دیر هنگام آنها می‌شود. همچنین شکل گرفتن الگوی تک فرزندی در جامعه ایرانی باعث تجربه ناگهانی این سندرم می‌شود اگرچه در خانواده‌های با فرزند بیشتر دیرتر تجربه خواهد شد (قربانی و همکاران، ۱۴۰۱). الگوی تک فرزندی 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

1. Bougea, A
2. Bouchard, G
3. Yang, L. H., & Liu, L
4. Bongyoga, V., & Risnawaty, W
5. He, W.
6. Bouchard, G
7. Davis, E. M

همه والدینیکسان نیست و آشیانه خالی باعث ایجاد احساسات پیچیده، مثبت و منفی می شود (دیره^۱، ۲۰۱۱). آشیانه خالی یک انتقال حیاتی مهم و اجتناب ناپذیر است که بسیاری از والدین آن را تجربه می کنند (گارنی^۲، ۲۰۱۷). سندرم آشیانه خالی با احساس ناراحتی، از دست دادن، ترس یا سختی در بازتعریف نقش ها با اثرات منفی مانند افسردگی، اعتیاد به الکل، بحران هویت و تعارض زناشویی مشخص می شود (منصور و حسن^۳، ۲۰۱۹). همچنین سندرم آشیانه خالی نیز با فرضیه از دست دادن نقش مرتبط است. فرضیه از دست دادن نقش پیش بینی می کند که وقتی فرزندان خانه را ترک می کنند، مادران اغلب احساس از دست دادن را تجربه می کنند و به خاطر تغییر نقش در زندگی فرزندان، بهزیستی آنان کاهش می یابد (شریف و ویاسرال^۴، ۲۰۰۹). این در حالی است که پژوهشگران دیگری هم با تاکید بر نظریه کاهش استرس نقش، بر این باورند که حضور فرزندان در خانه به دلیل نیازهای روزانه، محدودیت های زمانی، و تعارضات کار- خانواده استرس را افزایش می دهد، در نتیجه، عدم حضور فرزندان در خانه تعهدات روزانه، فشار نقش، و استرس را کاهش می دهد (ایزه و همکاران، ۲۰۲۱) در نتیجه تصور می شود که نقش والدین می تواند تغییر کند یا با شرایط جدید سازگار شود اما به هیچ وجه نمی توان آن را از دست داد (گراچوف، جان و هلسون^۵، ۲۰۰۸). پژوهش ها نشان می دهد سندرم آشیانه خالی احساس فشار، غم و اندوهی است که والدین پس از خروج فرزندان از خانه پس از بزرگسالی یا خانه داری تجربه می کنند. این می تواند زمانی اتفاق بیفتد که فرزندان به دلیل تحصیل در دانشگاه باشند یا ازدواج کنند (پراتیوی^۶، ۲۰۲۳). 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. در این راستا پژوهش حاضر

1Dare

2Gurny

3Mansoor& Hasan

4 Sheriff & Weatherall

5Gorchoff, John & Helson

6 .Pratiwi, M

درصد دستیابی به پاسخ این سؤال است که سالمندان از از آشیانه خالی چه تجارب زیسته‌ای دارند؟ و چه مولفه‌های بر سازگاری آنها تاثیر گذار است؟

روش‌شناسی پژوهش

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. 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 های ورود عبارت بودند از سالمندانی که از مدت‌زمان خروج فرزندان آنها حداقل ۲ سال گذشته باشد، 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 باشند. 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. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها به منظور تعیین تجارب زیسته از مصاحبه نیمه ساختاریافته 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 غنیت کردن اطلاعات پرسیده شد. به طور 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) مدت زمان صرف شده برای مصاحبه‌ها نیز متغیر بود بسته به ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان و مراحل پژوهش در دامنه زمانی بین ۳۵ تا ۶۵ دقیقه قرار داشت. اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش کلایزی-توصیفی تحلیل

شدند. تک تک مصاحبه‌ها در اتاقی آرام انجام گرفت و تمامی آن‌ها به صورت کامل و با رضایت مشارکت کنندگان ضبط شد و بلافاصله پس از اتمام آن به صورت کامل و دقیق نوشته شد. پس از نوشتن مصاحبه از روش مقبولیت داده‌ها استفاده شد؛ به این معنی که به منظور رفع ابهام در کدگذاری، متن مصاحبه با همکاری خود مشارکت کننده مرور شد. در مرحله اول کلایزی، در پایان هر مصاحبه و ثبت یادداشت برداری، ابتدا بیانات ضبط شده شرکت کنندگان مکرراً گوش داده شد و اظهاراتشان، کلمه به کلمه روی کاغذ نوشته شد و جهت درک احساس و تجارب شرکت کنندگان چند بار مطالعه گردید و در مرحله دوم، پس از مطالعه همه توصیف های شرکت کنندگان، 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 براساس تشابه مفاهیم آنها دسته بندی شد. در مرحله پنجم، نتایج برای توصیف جامع از پدیده تحت مطالعه به هم پیوند داده شد و دسته های کلی تری را به وجود آوردند. در مرحله آخر، توصیف جامعی از پدیده تحت مطالعه (تا حد امکان با بیانی واضح و بدون ابهام) ارائه گردید. به منظور رعایت کامل ملاحظات اخلاقی، اهداف پژوهش به صورت کامل به مشارکت کنندگان توضیح داده شد و با اخذ رضایت کامل آنان مصاحبه‌ها ضبط شد. همچنین بر محرمانه بودن مصاحبه‌ها تأکید شد و به مشارکت کنندگان اطمینان داده شد که مصاحبه‌ها به هیچ وجه در اختیار کسی قرار نخواهد گرفت و پس از اتمام پژوهش حذف خواهد شد. همچنین مصاحبه شونده‌گان قادر بودند در هر مرحله از پژوهش که تمایل به ادامه همکاری نداشته باشند، پژوهش را ترک کنند.

یافته‌های پژوهش

جدول ۴-۱: ویژگی‌های جمعیتی مشارکت‌کنندگان پژوهش

شماره	سن	جنسیت	شغل	تحصیلات	وضعیت اقتصادی	مدت جدا شدن فرزند (به سال)	ترتیب تولد فرزند
۱	۶۵	زن	دانشجو	دکتری	متوسط رو به پایین	۳	۲
۲	۶۷	زن	بازنشسته	ارشد	متوسط	۷	۳
۳	۶۵	زن	خانه‌دار	ارشد	بالا	۱۰	۲
۴	۶۶	مرد	بازنشسته	لیسانس	بالا	۴	۱
۵	۶۸	مرد	آزاد	لیسانس	متوسط	۶	۲
۶	۶۵	مرد	آزاد	دیپلم	متوسط	۳	۳
۷	۶۵	زن	بازنشسته	لیسانس	متوسط	۲	۲
۸	۷۰	زن	خانه‌دار	دیپلم	متوسط	۵	۴
۹	۶۸	زن	خانه‌دار	دیپلم	بالا	۲	۲
۱۰	۶۸	مرد	بازنشسته	ارشد	متوسط	۳	۱
۱۱	۶۵	زن	خانه‌دار	لیسانس	متوسط	۵	۴
۱۲	۶۷	زن	آزاد	ارشد	متوسط	۳	۱
۱۳	۷۰	مرد	آزاد	دکتری	متوسط	۱۰	۲
۱۴	۶۹	زن	بازنشسته	ارشد	متوسط	۳	۱
۱۵	۶۵	زن	بازنشسته	دکتری	بالا	۳	۳
۱۶	۶۸	زن	آزاد	فوق‌دیپلم	متوسط رو به پایین	۳	۳
۱۷	۶۵	مرد	مدرس دانشگاه	دکتری	متوسط به بالا	۳	۱

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود مشارکت کنندگان این پژوهش ۱۷ نفر (۱۱ زن و ۶ مرد) بوده اند که دارای تجربه آشیانه خالی بوده اند. هر ۱۷ نفر از آن ها متأهل بودند. میانگین سنی مشارکت کنندگان ۶۵/۷ سال بوده است که از دامنه سنی ۶۵ تا ۷۰ سال پراکنده بودند. میانگین مدت زمان سپری شده از خروج فرزند ۴۱/۴ سال بوده است که از دامنه ۲ تا ۱۰ سال پراکنده بود. مشارکت کنندگانی انتخاب شدند که دارای تعداد فرزندان متفاوت بوده اند به صورتی که ۵ نفر از مشارکت کنندگان دارای ۱ فرزند، ۶ نفر دارای ۲ فرزند و ۴ نفر دارای ۳ فرزند و ۲ نفر دارای ۴ فرزند بودند.

همچنین سطح تحصیلات مشارکت کنندگان از دیپلم تا دکتری گسترده بود به صورتی که ۳ نفر از آن ها دیپلم، ۱ نفر فوق دیپلم، ۴ نفر لیسانس، ۵ نفر فوق لیسانس، ۴ نفر دکتری و بقیه دانشجو بودند. از نظر وضعیت اقتصادی مشارکت کنندگان در سطح متوسط به بالا، متوسط، متوسط به پایین و پایین گسترده بودند و همچنین از لحاظ شغلی ۱ نفر از مشارکت کنندگان دانشجو، ۵ نفر آزاد، ۶ نفر بازنشسته، ۴ نفر خانه دار و یک نفر مدرس دانشگاه بود.

جدول (۲) مضامین اصلی و فرعی حاصل از تجارب زیسته سالمندان از مواجهه با آشیانه خالی

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
تجربه بحران	احساس خلاء	احساس تهی بودن، تجربه حفره خالی درونی
وجودی	بروز هراس از مرگ	تجربه شبه مرگ، باز تجربه فقدان های قبلی، ترس از پیری، حس به انتها رسیدن زندگی
	مواجهه با اضطراب	دلهره وجودی، ابهام و سردرگمی نقش، ناآشنا بودن موقعیت وجودی
	مواجهه با احساس تنهایی	خالی شدن ناگهانی خانه، عزت گزینی، انزوای بین فردی، تنهایی وجودی
بروز آشفتگی هیجانی	تجربه احساسات متضاد	دوسوگرایی در تجربه و ابراز عواطف، تجربه هیجانات ترکیبی، واکنش های شبه سوگ، تجربه خشم انتقالی، تعارضات درونی و بین فردی
	تجربه افسردگی و واکنشی	احساس غم و اندوه مداوم، احساس تنهایی، کاهش عزت نفس، از دست دادن انگیزه، خستگی مفرط و کندی عمومی، اختلالات

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
		خواب مانند بیداری‌های شبانه یا پر خوابی، میل به انزوا و دوری از دیگران، تغییر در اشتها
	کاهش لذت از زندگی	روزمرگی، ملالت، کاهش لذت از انجام فعالیت‌ها، کاهش انگیزه، بی‌لذتی فیزیکی، بی‌لذتی اجتماعی
اختلال در روابط بین فردی	عدم درک متقابل	بی‌توجهی به نیازهای همسر، بروز فاصله روانی از یکدیگر، سستی پیوندهای زناشویی، محدود شدن ارتباطات زوجی
	تجربه تعارضات زناشویی	تخیله خشم و ناراحتی روی همسر، بد رفتاری با یکدیگر، نزاع و درگیری، بهانه‌گیری، تمایل به متارکه و جد شدن از همسر
	بریدگی از اجتماع	تجربه انزوای بین فردی، ایزوله کردن خود، تمایل به تنها ماندن
تجارب مثبت	افزایش اوقات فراغت و آزادی عمل	افزایش استقلال و خودمختاری، اهتمام به فعالیت‌های مفرح و سرگمی، از سرگیری اهداف فردی
	بهبود ارتباط با همسر	غنیمت شمردن عمر باقیمانده، رضایت و خشنودی زناشویی، بهبود غنای زندگی زوجی، افزایش سرمایه‌گذاری عاطفی برای همسر، افزایش نرخ ابراز کلامی محبت آمیز به یکدیگر، رسیدگی به علایق زوجی فراموش شده و مغفول مانده

الف: بحران وجودی

همانگونه که تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد این مضمون اصلی دارای ۴ مضمون فرعی «احساس خلاء، بروز هراس از مرگ و پیری، مواجهه با اضطراب وجودی و مواجهه با احساس تنهایی» است. این بحران معمولاً در گذار از یک مرحله از زندگی به مرحله‌ای دیگر رخ می‌دهد؛ مخصوصاً زمانی که فرد خودش را به‌سختی با شرایط جدید پیش آمده وفق می‌دهد. لازم به ذکر است که اضطراب همراه با این مرحله از زندگی، ماحصل اختلال روان شناختی نیست بلکه ناشی از برخورد با یک موقعیت جدید یا تجربه گذار در زندگی است که احساس تنهایی را با خود به همراه دارد. در ادامه به توصیف هر کدام از زیرمضمون‌های بحران وجودی پرداخته می‌شود.

۱) **احساس خلاء:** یکی از مضامین اصلی تجربه مشارکت کنندگان در زمینه بحران وجودی داشتن احساس خلاء است. تجربه مشارکت کنندگان گویای این مساله است که پس از مراسم عروسی و هنگامی که فرزندان شان خانه را ترک کرده اند، با «یک جای خالی» روبرو شده اند؛ جایی که برای آن ها قبل پر و شلوغ بوده، اما اکنون سوت و کور شده است؛ بنابراین آنها تجربه خود را همانند نوعی «احساس خلاء» توصیف کرده اند. در ارتباط با توصیف مذکور، نقل قول های مشارکت کنندگان در ادامه ارائه شده است:

«بعد رفتن بچه هام تا مدتی حدود دوسه ماه درگیر درد دوری شون بودم و نبودنشون تو خونه آزارم می داد دچار خلا شده بودم مدام توفکر بودم» [مشارکت کننده ۹، زن ۶۸ ساله - خانه دار]

«هم بازنشست شدم هم بچه ت رفته و خودت موندی و همسرت و کلی زمانی که نمی دونستی چجووری بگذرونی» [مشارکت کننده ۱۰، مرد ۶۸ ساله - بازنشسته]

۲) **هراس از مرگ:** مشارکت کنندگان این پژوهش تجربه بحران وجودی خود را در زمینه رویارویی با آشیانه خالی در قالب هراس از مرگ و پیری بیان کرده اند. آن ها بیان کرده اند هنگامی که تنها شده اند و موقعیت خالی شدن خانه را احساس کرده اند انگار به مرگ بیشتر نزدیک شده اند و پیر شدن خود را بیشتر درک کرده اند. وقتی با ترک خانه از سوی فرزندان مواجه شده اند، نشانه هایی از اضطراب و هراس مرگ را از خود نشان داده اند. در واقع احساس کرده اند که پیرتر و مسن تر شده اند؛ چراکه دور و برشان خالی شده و به والدین خود هنگام پیری شباهت یافته اند. برخی از مشارکت کنندگان جدا شدن فرزندان از خانه را نوعی تجربه «شبه مرگ» یا نوعی مرگ زودرس توصیف کرده اند. در واقع فقدان فرزندان، سایر فقدان های تجربه شده همچون مرگ والدین آنان را برایشان زنده کرده است:

«یه چیزی مثله واقعاً خورده مرگ بود برام انگار یه مرگی رو تجربه می کردم» [مشارکت

کننده ۱، زن ۶۵ ساله - دانشجو]

«آدم یاد مرگ می افته، یاد اینکه باید از همه چیز دل بکنه حتی از عزیزترین کسانش.

و این راحت نیست اصلاً» [مشارکت کننده ۵، مرد ۶۸ ساله - آزاد]

۳) اضطراب وجودی: در ادامه تجربه بحران وجودی، مشارکت کنندگان به تجربه اضطراب وجودی نیز اشاره کرده‌اند. آن‌ها همچنان که در مضامین قبلی اشاره کردیم با هراس از مرگ و احساس خلأ روپرو شده و تجارب خود را همراه با نوعی اضطراب وجودی توصیف کردند. آنان این اضطراب را ناشی از برخورد با موقعیت آشیانه خالی دانسته‌اند که آن‌ها را با موقعیتی ناآشنا روپرو کرده است. ترس و دلهره‌ای نامشخص که ناشی از برخورد با تنهایی و بی کسی و خانه‌ای خالی است.

«یه ترس و دلهره‌ی نامشخص نمیدونم چه جوریه... یعنی اسم خاصی نمیتونم روش

بزارم مبهم بود در توی من جریان داشت» [مشارکت کننده ۱، زن ۶۵ ساله - دانشجو]

از دست دادن موقت معنای زندگی، که قبلاً آن را حول رابطه والد- فرزند و سروسامان داده بودند، این والدین و به ویژه مادران را با نوعی ابهام و سردرگمی نقش مواجه کرده است؛ آنان نیاز به طرحریزی مجدد زندگی خود را احساس می کردند. این مرحله از زندگی برای آنان به صورت یکنواخت و خالی از شور قبلی بوده است:

«و انگار نمیتونستم خوب نفس بکشم انگار دنیا کوچیک شده بود من توی کپسولی

بودم از هر جهت بهم فشار میومد... و خیلی سخت می گذشت...» [مشارکت کننده ۱،

زن ۶۵ ساله - دانشجو]

۴) احساس تنهایی: بعد مهم دیگری از تجربه مشارکت کنندگان که نشان دهنده بحران وجودی آن‌ها بود، مواجهه با احساس تنهایی است. تجربه ملموس مشارکت کنندگان اینگونه بوده است که بعد از خروج فرزندان، حتی پس از روز عروسی و مواجهه با خانه خالی، احساس تنهایی کرده‌اند. احساس تنهایی مشارکت کنندگان در این مضمون در تداوم اضطراب وجودی، هراس از مرگ و احساس خلاء آن‌ها بوده است. بعد از این تجربه زوجین تنها مانده‌اند و خانه شلوغ که نتیجه حضور فرزندان بوده است به فضایی خالی تغییر یافته است؛ بنابراین مشارکت کنندگان تجربه تنهایی خود را به شکل پررنگ بیان کرده‌اند.

«همیشه هر وقت چیز می‌شد می‌گفتم باید آماده باشی اگر قرار باشه انقدر وابسته باشی
زندگیشونو خراب می‌کنی ولی وقتی که ازدواج کرد احسان یکدفعه خونه خالی شد
من یکمقدار غمگین بودم تنها شده بودم» [مشارکت کننده ۱۷، مرد ۶۵ ساله - مدرس
دانشگاه]

تجارب مشارکت کنندگان همچنین نشان داد که در عین تجربه احساس خوشحالی از رشد و پیشرفت و پرکشیدن فرزندان از آشیانه، با این حال تنهایی، حس غالب والدین در ابتدای وقوع این امر بوده است.

«حُب از اینکه فرزندم به سر خونه زندگیه خودش رفته بود خیلی خوشحال بودم ولی
طبیعتاً احساس تنهایی هم می‌کردم» [مشارکت کننده ۱۳، مرد ۷۰ ساله - آزاد]

ب: آشفتگی هیجانی

مشارکت کنندگان این پژوهش در بیان تجارب خویش به زمینه‌هایی اشاره کرده‌اند که نشان دهنده تغییرات چشم گیر در زمینه‌های هیجانی است. از آنجا که تجربه موقعیت آشیانه خالی منجر به تجربه احساسات غم، اندوه و بی‌قراری و روزمرگی شده بود، بیشتر مشارکت کنندگان بر مسائل هیجانی رخ داده تاکید داشتند. همانگونه که تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد این مضمون کلی دارای ۶ مضمون

فرعی تجربه احساسات متضاد، تجربه افسردگی واکنشی، کاهش لذت از زندگی و تجربه احساس گناه است. در ادامه به توصیف هر کدام از زیرمضمون های «بروز آشفتهگی هیجانی» که مشارکت کنندگان تجربه کرده‌اند پرداخته شده است.

(۱) تجربه احساسات متضاد: در این مضمون شاهد نوعی دوسوگرایی در هیجانات و عواطف والدین در مواجه شدن با پدیده آشنایی خالی هستیم. در این حالت هیجانات مثبت در کنار هیجانات منفی تجربه می‌شوند. گاهی بروز این احساسات به طور همزمان است و فرد احساس می‌کند که وجودش دونیمه شده؛ بخشی دارای حس مثبت و بخش دیگر وجود حس منفی را تجربه می‌کند. تجربه احساسات خوشایندی همچون خوشحالی از سروسامان گرفتن و پیشرفت فرزندان در یک سوی پیوستار و احساسات ناخوشایندی همچون ترس، خشم، دلواپسی، نگرانی و... در سر دیگر طیف، تجربه شده است.

...به طبعی مقدار اون احساس تنهایی هم همراه این خوشحالی برای تو به وجود خواهد اومد. خب از اینکه فرزندم به سر خونه زندگیه خودش رفته بود خیلی خوشحال بودم ولی بازم دلواپسش می‌شدم که چطور برایش میگذره / مشارکت کننده ۳، زن ۶۵ ساله -
خانه دار/

قرار داشتن فرزندان در مرحله‌ای دیگر از زندگی، و عبور آنان از چرخه‌های گوناگون موجبات نگرانی و دلهره را برای والدین فراهم کرده است. آنان نگران این مساله بودند که آیا فرزندانشان خواهند توانست تکالیف رشدی و مسئولیت‌های ناشی از ورود به مرحله جدید زندگی‌شان را به انجام برسانند.

هم خوشحال بودم که بچه هام سروسامون گرفتن وارد مرحله جدید از زندگیشون شدن و به طبعی مقدار نگرانی هم داشتم که ایا میتونن این مسئولیت‌هایی جدیدی که پذیرفتن

از پیش خوب بر بیان میتونم خوب زندگی کنن آرامش دارن اسایش دارن خب اینا دغدغه هاییه که هر مادری داره [مشارکت کننده ۱۳، مرد ۷۰ ساله - آزاد]

۲) تجربه افسردگی واکنشی: یکی دیگر از مضامین فرعی مرتبط با پریشانی هیجانی و عاطفی، تجربه افسردگی واکنشی بود. در واقع این مضمون در بردارنده نوعی افسردگی موقعیتی بوده که والدین پس از تجربه ترک خانه از سوی فرزندان که برای آنها نوعی رویداد آسیب زا بوده تجربه کرده‌اند. آن‌ها در پاسخ به شوک عاطفی حاصل از تجربه این فقدان، علایم افسردگی را از خود بروز داده‌اند.

یه خا که افسردگی مونده بود توی خونه... میتونم بگم افسرده کامل شدم یعنی از قبل از رفتنش من، شاید خندت بگیره مریض شدم... در واقع کاملاً افسرده شدم اصلاً دنیا رو سرم خراب شد حالم خیلی بد بود خیلی بد بود [مشارکت کننده ۲، زن ۶۷ ساله - بازنشسته]

علایم این نوع افسردگی همانند علایم افسردگی بالینی و به اصطلاح کلاسیک بود. احساس غم و اندوه مداوم، احساس تنهایی، کاهش عزت نفس، بیقراری، از دست دادن انگیزه، خستگی مفرط و کندی عمومی، کاهش میل جنسی، اختلالات خواب مانند بیداری‌های شبانه یا پر خوابی، میل به انزوا و دوری از دیگران، تغییر در اشتها (همانند بی اشتهایی) از جمله برخی از علایم تجربه شده بوده است.

اممم راستش خیلی غمگین و ناراحت بودم حس و حال هیچی نداشتم. ماه‌ها بود که اذیت می‌شدم و شباً نمی‌خوابیدم مخصوصاً وقتی غذایی درست می‌کردم که مورد علاقه بچه هام بود مخصوصاً بچه اولم که رفت من حدوداً به مدت یک سال افسردگی گرفتم [مشارکت کننده ۸، زن ۷۰ ساله - خانه دار]

۳) کاهش لذت از زندگی: این مضمون گویای این امر در تجربه مشارکت کنندگان است که آنان با نوعی روزمرگی، ملالت، کاهش انگیزه و عدم لذت بردن از امورات معمول زندگی مواجه شده‌اند. در واقع آنان ابراز داشتند که نسبت به گذشته، شور و اشتیاق کمتری نسبت به انجام فعالیت‌ها از خود نشان می‌دادند.

علاقم به خیلی لذت‌های معمول زندگی کم شده بود اونا برام دیگه خوشایند نبود و کلاً
برام لذت خاصی نداشت و بی معنی شده بود/مشارکت کننده ۱، زن ۶۵ ساله- دانشجو]

در این مساله شاهد دو نوع بی لذتی در والدین هستیم: بی لذتی اجتماعی و بی لذتی فیزیکی. در بی لذتی اجتماعی، علاقه والدین از برقراری روابط اجتماعی کاهش محسوسی می‌یابد و از قرار داشتن در موقعیت‌های اجتماعی احساس نارضایتی می‌کند. در بی لذتی فیزیکی و جسمی نیز مشارکت کننده احساس کرده است که از لذات فیزیکی همچون خوردن، لمس شدن و لمس کردن و مسایلی از این دست دوری کرده است.

بعد اینکه پسر رفت من انگار دیگه از چیزی لذت نمی‌برم انگار با وجود اون و کنار
اون بود که کلی از کارها و دورهمی‌ها جالب بود برام بعد از اون دیگه هیچ چیزی
لذت بخش نبود/مشارکت کننده ۱۴، زن ۶۹ ساله- بازنشسته].

ج: اختلال در روابط بین فردی

یکی دیگر از مضامین در توصیف تجربه زیست مشارکت کنندگان بروز اختلال در روابط بین فردی بود. والدین به دور شدنشان از جمع انسان‌های دیگر و کاهش محسوس ارتباطات بین فردی‌شان اشاره می‌کردند. در ابتدا روابط بین فردی، با دور شدن فرزندان از خانه و متأثر از سایر عواملی که در مضامین اصلی و فرعی دیگر مورد توجه قرار گرفت، به سمت تیرگی تمایل یافتند. این مساله خود را در ارتباط بین فردی درون خانه، یعنی ارتباط با همسر و بعدتر در ارتباط با اعضای خانواده

گسترده، فامیل و دوستان نشان داد. این مضمون اصلی در بردارنده سه مضمون فرعی «عدم درک متقابل زوجی، تجربه تعارضات زناشویی و بریدگی از اجتماع» است که در ادامه توصیف خواهند شد.

(۱) عدم درک متقابل زوجی: در این زیر مضمون، زوجین به دلیل ناراحتی و غم فقدان فرزند خود، دچار خشم و عصبانیت شده بودند و این خشم را به رابطه زوجی انتقال داده بودند. یکی از موارد شایع در این حالت بی توجهی به نیازهای همسر بود. البته باید ذکر کرد که فرد به دلیل ابتلا به افسردگی واکنشی از رسیدگی به نیازهای شخصی نیز خودداری می کرد؛ اما این مساله در ارتباط زوجی پررنگ تر بود.

... نه نیازهای خودمو میتونستم برطرف بکنم نه نیازهای همسرم رو اصلاً حواسم به نیازهای اون نبود... ناراحت بودم که اون به اندازه کافی منو درک نمیکنه و منم نمیتونستم اون رو درک بکنم و روابطمون جورری شده بود که می نشستم هر دومون گریه می کردیم و خیلی باهم صحبت هم نمی کردیم / مشارکت کننده ۱، زن ۶۵ ساله -
دانشجو]

والدین موانعی را در ارتباطات زوجی خود گزارش می کردند. این حس گاهی آنقدر شدید بود که زوجین تمایل داشتند مدتی از هم دور شوند و یکدیگر را نبینند. در واقع در این وضعیت شاهد افزایش حساسیت های زوجین، نسبت به عملکرد همسر بودیم.

گاهی همه چی برام بوج می شد حتی ارتباط با همسرم هم شاملش می شد قبلاً ارتباطمون فقط با بچه ها و اینکه چیکار کنیم و چیکار نکنیم بود الان دیگه انگار چیزی برای وصل شدنمون نمونه بود و اصلاً بهش توجه نمی کردم / مشارکت کننده ۹، زن ۶۸ ساله - خانه
دار]

(۲) تجربه تعارضات زناشویی: در این مضمون والدین به افشای تعارضات زوجی پیش آمده پس از آشنایه خالی اشاره کرده‌اند. تعارضی که موجبات عدم توافق و مخالفت آنان با همسرشان را ایجاد کرده است. در اوایل بروز پدیده، زن و شوهر با نظرات، اهداف و رفتارهای یکدیگر مخالفت شدیدی می‌کردند و اصطلاحاً سر ناسازگاری با یکدیگری داشتند. آنان نوعی جنگ خاموش یا جنگ سرد را در روابط یکدیگر گزارش کرده بودند که منتظر یک جرقه کوچک بوده تا به یک جنگ تمام عیار تبدیل شود. این عصبانیت از دست یکدیگر، موجبات بهانه‌گیری و سرزنش یکدیگر را فراهم می‌ساخت.

بهانه‌گیر شده بودم با همسر حرف نمی‌زدم با اینکه اونم خیلی سعی می‌کرد منو شاد کنه
ولی چون اون خودشم بدتر از من درگیر این ماجرا بود نمیتونست کاری بکنه [مشارکت
کننده ۵، مرد ۶۸ ساله - آزاد]

این تعارضاتی که در روابط بین فردی زوجی تجربه می‌شد گاه آنقدر تشدید می‌شد که زن و شوهر تصمیم به متارکه یکدیگر و دور شدن از فضای خانه می‌گرفتند و گاهی حتی منجر به تصمیم طلاق در آنان می‌شد.

و اون زمان مشکلات خانوادگیم داشتم با همسر و حتی بعد رفتن پسر تصمیم داشتم
از همسرم جدا بشم. از قبل مشکل داشتیم ولی اینقدر حاد نبود و بعد رفتن پسر
مشکلمون جدی‌تر شد [مشارکت کننده ۱۰، مرد ۶۸ ساله - بازنشسته]

(۳) بریدگی از اجتماع: برخی از والدین از تجربه انزوای بین فردی خود صحبت کرده‌اند. آنها به دلیل تمایل به تنها ماندن، از حضور در جمع و دریافت حمایت اجتماعی خودداری می‌کردند. این وضعیت آنان را به لحاظ بین فردی، ایزوله کرده بود. در واقع می‌توانیم بگوییم که ارتباط بین فردی کامل یا تقریباً کامل بین فرد و جامعه در ابتدای تجربه پدیده آشنایه خالی، تقریباً قطع شده بوده است. این وضعیت نشان دهنده عدم تماس موقت و ارادی با انسان‌های دیگر است.

من همزمان با رفتن پسرم درست یک هفته قبل از رفتن پسرم با صمیمی‌ترین دوستم کات کردم بخاطر یک سری دخالت‌هایی که در زندگی من و همسر من می‌کرد اونم عامل بزرگی بود در حس تنهایی من [مشارکت کننده ۶، زن ۶۵ ساله - آزاد]

د: تجارب مثبت

این مضمون برخلاف مضامین دیگری که در تجربه زیسته والدین از آشیانه خالی ذکر شد، به جنبه‌های مثبت این تجربه نظر دارد. در واقع این مضمون نشانگر پیچیدگی روان شناختی انسان و گوناگونی واکنش‌ها به واقعه‌ای یکسان است. برای مثال بسیاری از والدین از کاهش مسئولیت‌های فردی، والدینی و اجتماعی و شغلی خود به صورت مثبت یاد کردند و این فرصت نوظهور را غنیمت دانسته و از آن برای ترمیم و غنابخشی به روابط زوجی، بهره برده‌اند. آنان آزادی زیادی را تجربه کرده‌اند که یادآور روزهای بی‌خیالی دوره کودکی بوده است. برای آنان این تجربه به معنای بازیابی خودمختاری شخصی بوده است. این فرصت و سرمایه عمری که پیش روی آنان بوده با توجه به محدودیتی که تا انتهای زندگی احساس می‌کردند آنان را به سمت رشد و خودشکوفایی رهنمون شده است. این مضمون اصلی در برگیرنده مضامین فرعی «افزایش اوقات فراغت و آزادی عمل و بهبود ارتباط با همسر» بود. هر یک از مضامین فرعی با ذکر مفاهیم اولیه و نقل قول‌هایی از والدین مشارکت کننده در این پژوهش توضیح داده خواهند شد.

۱) **افزایش اوقات فراغت و آزادی عمل:** در این مضمون فرعی، والدین اشاره کرده‌اند که با افزایش ناگهانی حجم زمانی و فراغت مواجه شده‌اند. همانگونه که قبلاً هم گفته شده، بیشتر اوقات روزمره والدین به نگهداری و مراقبت از فرزندان و رفع نیازهای مختلف آنان سپری می‌شد. حال آنان خود را در بند این مسائل نمی‌دیدند و کم‌کم به فکر سازمان دهی به زمانشان می‌دیدند. لذا آنان در صدد بودند تا از آزادی باز یافته خود به شکل مطلوبی استفاده کنند.

منو همسرم واقعاً بیشتر سرگرم بزرگ کردن بچه‌ها بودیم و بیشتر صحبت هامونم حول محور اونا بود اینکه آیندشون چی میشه قراره چیکار کنن یا اینکه اگر مشکلی داشتن با هم همفکری می‌کردیم ولی وقتی که بچه‌ها رفتن بیشتر به ان فکر می‌کردیم که خودمون چطور میتونیم با هم وقت بگذرونیم انگار بعد بچه‌ها یکم فضا باز شد که همو و خودمونو بیشتر بینیم [مشارکت کننده ۱۴، زن ۶۹ ساله - بازنشسته]

۲) بهبود ارتباط با همسر: برخی از والدین از تجارب مثبت خود در ارتباطات بین فردی و به ویژه ارتباط با همسر خود صحبت کرده‌اند. آنان در کنار احساسات متناقضی (شادمانی همراه با غم) از فرصت پیش آمده کمال بهره برداری را داشته و به بهبود کیفیت ازدواج خود و احیای مجدد علایق زوجی همت گمارده‌اند؛ مسایلی که به علت مراقبت از فرزندان و در اولویت بودن نیازهای آنان، سال‌ها از رسیدگی مطلوب به آن صرف نظر کرده بودند. در واقع باید اینگونه گفت که رضایت زوجی و خشنودی از ازدواج با ترک منزل توسط فرزندان برای این گروه از والدین افزایش یافته است و آنان زندگی زوجی شادتری را تجربه کرده‌اند.

ارتباطم با همسر بیشتر شده بود چراکه همسرم بازنشسته شده بود از قبل بیشتر در خونه بود ولی خب بخواهیم حالا درباره مسائل زیادی صحبتی داشته باشیم نه چونکه قبلش در مورد امور بچه‌ها باهم صحبت می‌کردیم [مشارکت کننده ۳، زن ۶۵ ساله - خانه دار]

والدین در نقش زوجی، در وضعیت زوجی بیشتر قدردان حضور یکدیگر بوده و انگار مجدداً عاشق یکدیگر شده‌اند. آنان به این نتیجه رسیده‌اند که برای سپری کردن آخرین چرخه زندگی خود همدیگر را دارند و هرچند فرزندان و سایرین هم حضور دارند، اما در ارتباط با همسر خود سرمایه گذاری عاطفی بیشتری کرده‌اند.

همسرم رو خیلی دوست دارم و اتفاقاً بعد از رفتن اون رابطه مون خیلی رؤیایی تر شد که خب قبلن بخاطر مشکلاتمون با پسر مون زیاد باهم شاد نبودیم... بعد از رفتن بچه‌ها رابطه

مون خیلی بهتر شد و رابطه خوبی باهم داریم رابطمون خیلی بهتر شده. رابطمون تقریباً گرم تر شده خیلی بیشتر مواظب همدیگه هستیم [مشارکت کننده ۷، زن ۶۵ ساله - بازنشسته]

در بخش اول به بررسی وجوه گوناگون تجربیات زیسته والدین از پدیده آشیانه خالی پرداخته شد. در این بخش و در پاسخ به سؤال دوم پژوهش حاضر، تجارب والدین از فرآیند و نحوه سازگاری با پدیده مذکور مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول (۳) مضامین اصلی و فرعی 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	تعمق در مورد شرایط پیش آمده، پذیرش موقعیت، بازبینی اهداف آینده، تمرکز بر خود، درون نگری، اختصاص وقت برای خود، رسیدگی به خود
	اتکاء به توانمندی خود	ایستادن روی پای خود، اتکاء به نفس، طرحریزی برای رسیدن به خواسته ها، کاستن انتظارات از فرزند، خودبستگی و خودکفایی، بازیابی احساس خود کارآمدی، انطباق با موقعیت
تجربه رشد هدفمند	از سرگیری فعالیت علمی و شغلی	ادامه تحصیل، برگشت به کار و اشتغال ورزی پاره وقت، تدریس و آموزش
	معنایابی مجدد	پیگیری اهداف کهنه و تازه، طرحریزی مجدد زندگی، بازاندیشی در هدف و معنای زندگی، تلاش برای مکاشفه شخصی، تأمل در حکمت های آفرینش هستی
	افزایش سرسختی و تاب آوری	تحمل سختی ها، حفظ نور امید، پایداری و استقامت
از خود فراروی	توجه به شادی و رضایت فرزند	خوشحالی از موفقیت فرزندان، سرمایه گذاری عاطفی بر فرزندان، رضایت از زندگی خوب فرزندان
	کمک به فردی با مساله مشابه	تسهیل گری فرآیند گذر برای همتایان، ارائه توصیه ها و راهکارها، حمایت گری، تقویت نوع دوستی و کمک به هموعان

اراته تجارب، مراقبت گری، آموزش دروس، وقت گذاشتن با نوه‌ها	پرورش نوه‌ها (مراقبت از نسل جدید)	
تقدیر از پروردگار، اعتماد و باور به خدا، ایمان	شکرگزاری و توکل	تقویت ارتباط با مبدأ هستی
انجام دعا، گرایش به عرفان، شرکت در مراسمات و مناسک، حضور در نماز جماعت و نماز جمعه، ارتباط معنوی خاص با الوهیت	تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی	

مولف های سازگاری

ر: هشیاری و اراده بر سازگاری

مشارکت کنندگان 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 در باره 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.

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 تأثیر گذار 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.

... سعی می‌کردم روی خودم تمرکز کنم و وقت خود را با چیزهایی که فکر می‌کردم مهمه می‌گذروندم .. خب فکر می‌کردم وقتشه که روی خودم تمرکز کنم چون من سال‌ها امور این بچه‌ها رو انجام می‌دادم و حالا اونا کاره‌ای خودشون را انجام می‌دادن و من باید روی خودم تمرکز می‌کردم [مشارکت کننده ۱]

اتکا بر توانمندی خود: مشارکت کنندگان در پژوهش بیان داشتند که یکی از تجربیات آنها اعتقاد به خود اتکایی و درک ضرورت آن و ایستادن روی پای خود بود. مشارکت کنندگان همچنین به این نکات اشاره داشتند که برای زندگی و نیازها و خواسته‌هایشان باید برنامه‌ریزی داشته باشند و مسولیت 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. مشارکت کننده‌ای در این باره این طور 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 که سلامت باشیم چون وقتی سالم باشیم بچه هامونم خیالشون راحت [مشارکت کننده ۸]

ز: تجربه رشد هدفمند

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. این مضمون اصلی از ۳ زیرمضمون «از سرگیری فعالیت علمی و شغلی؛ معنایابی مجدد؛ و افزایش سرسختی و تاب‌آوری» تشکیل شده است.

از سرگیری فعالیت علمی و شغلی: یکی از مواردی که والدین مشارکت کننده کمک زیادی در کنار آمدن با شرایط و رشد شخصی نموده است، از سرگیری فعالیت‌های علمی - شغلی است. از آنجایی که برخی از این والدین بازنشسته شده بودند، تصمیم گرفتند تا با اشتغال به کارهای نیمه وقت و تمام وقت، به سازمان دهی زمان خود پردازند. 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 سرخونه 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 خیلی باعث سرگرمیه من شده بود و دیگه وقتم پر بود و وقت اضافه‌ای برای من به وجود نمیومد که بخوام به مسائل متفرقه و دوری از اون ها خیلی فکر کنم [مشارکت کننده ۳، زن ۶۵ ساله - خانه دار]

معنایابی مجدد: والدین مشارکت کننده با یافتن یا ساختن معنای تازه برای زندگی خود در صدد بودند تا به بازاندیشی معنوی در باب هستی پردازند.. مشارکت کنندگان 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 ساهت معنای جدید زندگی و احساس مفید بودن و مثبت بودن در دل مصاحبه مشارکت کنندگان 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.. اینکه از الان از زندگی چی می‌خام.. این فکرها و سوالات که تو ذهن ایجاد می‌شد خیلی خوب بود باعث شد خودمو بهتر بشناسم و احساس خوبی به خودم داشته باشم [مشارکت کننده ۲]

افزایش سرسختی و تاب آوری: والدین مشارکت کننده 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 تاب آوری 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. آنان با یادآوری تجارب موفقیت آمیزشان در برخورد با چالش‌های زندگی به خود امید می‌دادند.

خب به طبعی مقدار اون احساس تنهایی هم همراه این خوشحالی برای تو به وجود خواهد اومد که به نظرم این طبیعیه 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... حالا با این شرایط جدیدی که برامون پیش اومده خب باید به بهترین نحو زندگیمونو ادامه بدیم و باید انسان قبول کنه که زندگی همینه زندگی در جریان باید باشه ی روزی فرزند ی به دنیا میاری و ی روزی فرزندت از پیش تو میره حالا یا ازدواج میکنه از پیش تو میره یا مثله حالا خیلی از فرزندان بدون اینکه ازدواج کنن از پدر مادر جدا میشن [مشارکت کننده ۳]

س: از خود فراروی

والدین با بیان تجربه های خود نوعی تعالی و فراتر رفتن از دایره محدود خود را تجربه کرده بودند. البته 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 سوگیریها، ذهنیات و خودمحوری فاصله گرفته اند.. همچنین در همین مرحله است که مشارکت کنندگان به شرایط اجتماعی اندیشیده و آگاهی های زیادی در این زمینه کسب نموده بودند. نوع دوستی و علاقه اجتماعی در این دوره افزایش چشمگیری داشت. این مضمون اصلی از ۳ زیرمضمون «توجه به شادی و رضایت فرزند؛ کمک به فردی با مساله مشابه؛ و پرورش نوه ها (مراقبت از نسل جدید)» تشکیل شد.

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.

همین که می دیدم اون حالشون خوبه شاد بودن برام لذت بخش بود مگه یه پدر و مادر
جز شادی و سلامتی برا بچشون چی میخوان [مشارکت کننده ۴]

مشارکت کننده دیگری با بیان این مساله که شادی و رضایت فرزند عامل آراشبخشی بوده است و اینکه می‌دیده که فرزندش در زندگی مشکل خاصی ندارد و رابطه مطلوبی با همسر دارد برایش لذت بخش بوده است و مشغولیت‌های زندگی او را کاهش داده است و همین شادی و حال خوب فرزند برایش در اولویت بوده است:

همینکه بچه خوشحال و خوشبخت باشه خیلی ارامش بخشه و حالش خوب باشه و مشکلی تو زندگیش نباشه برام کافی بود و واقعیت آینه که بچه م برام اولویت بود بالاخره سال‌ها زندگیمونو براش گذاشتیم که خوشبختیش رو ببینیم [مشارکت کننده ۱۰]

کمک به فردی با مساله 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 می‌گذاشتند و به آنان کمک می‌کردند تا بتوانند با این مساله کنار آیند. این امر حس مفید را در آنان ایجاد می‌کرد.

کسی رو ا... پیدا کنیم بتونیم کمکش کنیم کسی که شیشه ماست ا... بدون اینکه نصیحتش کنیم توصیه کنیم، بشینیم به حرفاش گوش بدیم ا... خیلی کمک کنندست ... یکی از دوستانم چند وقت پیشکه بچه هاش دیگه نمونه بودن وقتی اخیری رفت می‌گفت وای چکار کنم من می‌میرم از دوریش اتفاقاً من همش از کارایی که خودم کرده بودم بهش می‌گفتم الان وقتی هم رو می‌بینیم بهم میگه الگو چطوری [مشارکت کننده ۱]

پرورش نوه‌ها: عامل دیگری که در فرایند مواجه با آشیانه خالی والدین تجربه کردند گسترش مفهوم خود والدین است که در مراقبت از نوه‌ها تجلی کرده است. این مساله آنان را سرگرم کرده و به آنها حس معنا می‌داد. این مشارکت کنندگان بیان کردند که ارتباط با نوه‌ها و احساس مفید بودن در راستای پرورش و مراقبت از آنها در زمان‌های نبود فرزند به دلیل مشغله کاری و تحصیلی احساس رضایت بخشی در آنها ایجاد می‌کرده است. این احساس حاکی از نوعی تجربه ارزشمندی و کارآمدی و مفید بودن در آنها داشته است:

سعی می‌کردم به نوه هام برسم وقت برایشان بگذارم و و تجربیاتم را در اختیارشان بگذارم این شکل از ارتباط با نوه‌ها برایم خوشایند بود چون احساس می‌کردم هنوز بهم نیاز هست و میتونم مفید باشم [مشارکت کننده ۴]

مشارکت کننده دیگری بیان کرد که تجربه نگهداری از نوه‌ها توانسته بود او را از خلأ ناشی از عدم حضور فرزندان را کند و همین که بتواند نقشی را در تربیت نوه‌هایشان و در اختیار قرار دادن تجربیات، کمک به آنها و پیگیری امورات آنها در زمان‌هایی که پیش آنها هستند به آنها انرژی مضاعف و معنا می‌داده است:

اینکه می‌تونستم در تربیت و نگهداری نوه هام به بچه‌ها کمک کنیم خب حال خوبی بود برامون.. باهاشون بازی می‌کردیم سرگرم بودیم و اینا واقعاً هم بهمون انرژی می‌داد هم خودش کلی حس قشنگ و معنای زندگی بود [مشارکت کننده ۱۷]

ش: تقویت ارتباط با مبدأ هستی

مشارکت کنندگانی که به این مضمون اشاره کردند، هستی را دارای معنا می‌دانستند و معتقد بودند که تمام ذرات هستی، دارای هدفی است و چیزی بیهوده و عبث خلق نشده است؛ همه اجزاء کائنات، رو به سوی خداوند داشته و خداوند حکیم است؛ یعنی کار بدون هدف نمی‌کند. آن‌ها معتقد بودند که خداوند خالق زندگی انسان است و زندگی نمی‌تواند بی‌معنا باشد. تنها عاملی که معنای زندگی را تضمین می‌کرد، نقش خداوند به عنوان خالق جهان بود و اعمال او هرگز بیهوده نیست. اعتقاد به معاد و دنیای آخرت، در زندگی بسیاری از مشارکت کنندگان مهم بود. آن‌ها زندگی‌شان در این دنیا را به آن دنیا گره زده و بسیاری از تلاش‌هایشان برای دنیایی است که ندیده‌اند ولی به آن باور دارند. این مضمون اصلی از ۲ زیرمضمون «شکرگزاری و توکل؛ و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی» تشکیل شد.

شکرگزاری و توکل: والدین اشاره می‌کردند 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 می‌بیند، نسبت به شرایط موجود راضی است. آنان معتقد بودند که خداوند هیچ وقت بنده خود را تنها نمی‌گذارد و همواره یار و یاور آنان است.

من همون لحظه‌ای که داری کانکت میشی با خدا همون لحظه، لحظه حرف زدن 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، تشکرهاتو می‌کنی، بعضی وقت‌ها گلگی هاتو می‌کنی ولی خب به خدا سپرده بودمشون دیگه خیلی وقت بود به خدا سپرده بودم نه وقتی که ازدواج بکنه [مشارکت کننده ۱۱]

تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی: مشارکت کنندگان در پژوهش خلوت کردن با خدا، شرکت در نماز جماعت، دعاها و مراسمات مذهبی را عامل مهمی تلقی می‌کردند. عمیق شدن نگرش‌های معنوی سالمندان توکل به خدا، انجام فرایض مذهبی ارتباط و تقرب بیشتر با خدا عاملی اثربخش در آرامش و اطمینان بخشی در زندگی آنها شده بود. همچنین بیان کردند که مراسم مذهبی مثل نماز و دعا به کم شدن استرس‌های روزمره زندگی آنها و سازگاریشان 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 مراسمات 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 [مشارکت کننده ۳]

مشارکت کنندگان دیگری بیان کرد که عرفان کار کرده است و کتب عرفانی و معنوی به او کمک زیادی کرده است و تجربه خروج فرزندان ارتباط او را با خدا بیشتر کرده و مسجد آرامش خوبی به او می‌دهد:

همونطوری که قبلاً گفتم عرفان کار می‌کنم و کتب عرفانی و معنوی هم بهم کمک شایانی کرده. مسجدم میرم. کاری به قشر خاصی ندارم. قبلاً خودم رو از این فضای معنوی - به دلایل سیاسی - محروم می‌کردم. الان اما حس و حال و فضای معنوی

مسجد و عبادت گاه رو دوست دارم. نگاهم به دین و مذهب تغییر کرده. در اونجا حس آرامش دارم. با خدا درد و دل می کنم [مشارکت کننده ۵]

نتیجه گیری و پیشنهادها

تجربه آشیانه خالی حامل احساسات متفاوتی در میان سالمندان است که این تجربیات شامل ابعاد مثبت و ابعاد منفی این پدیده در بین والدینی خواهد بود که آن را تجربه کنند. هدف از پژوهش حاضر بررسی تجربه زیسته سالمندان آشیانه خالی تهرانی از بحران وجودی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناختی انجام شد.

مضمون اول: بحران وجودی: اولین مضمون به دست آمده از مصاحبه سالمندان در مواجهه با آشیانه خالی تجربه بحران وجودی بود که شامل زیرمضمون های تجربه احساس خلاء، تجربه هراس از مرگ و پیری، تجربه اضطراب وجودی و تجربه احساس تنهایی بود. یکی از مهمترین تجربیات افراد بعد از ترک فرزندان و تجربه آشیانه خالی؛ بحران وجودی است. این یافته ها تا حد زیادی همسو با یافته های کاپرانوا و بوچاتسکایا (۲۰۲۲)، کریستنسن و همکاران (۲۰۲۱)، آگیمودای^۱ (۲۰۲۱)، بوگنا، دپوستی و ویسلوپولوس^۲ (۲۰۱۹)، سفیر و اینانلو (۱۴۰۱) بود. آشیانه خالی عموماً باعث احساساتی مانند استرس، ناراحتی، احساس از دست دادن، پریشانی عاطفی و ناامیدی و اضطراب و نهایتاً بحران هویت می شود (بونگویوگا و ریسنواتی، ۲۰۲۱). در تبیین این یافته ها اینگونه می توان گفت که بحران وجودی به معنای از هم پاشیدگی و آشفتگی در فهم چیستی و کیستی فرد، یعنی زمانی که فرد بنا به یک رویداد محرک، معنای وجودی خویش را از دست می دهد و با ابهام و آشفتگی به بودن خویش می نگرند در اصطلاح دچار بحران وجودی می شود و از آنجایی که افراد بنا به دیدگاه خود پیرامون وجود و هستی شان با سایر رویدادها و موجودات هستی ارتباط برقرار می کنند. با از هم پاشیدگی این مرحله در وجود آنها، سایر مفاهیم نیز بی معنا شده و لزوم و جایگاه خویش را از دست می دهند. افراد بعد از جدایی فرزندان و ترک خانه بعد از سالیان زیاد، دوباره به نقطه پیش از تولد فرزندان باز می گردند با این تفاوت که این فاصله زمانی بسیاری از مفاهیم را تغییر داده است (آگیمودای، ۲۰۲۱). پژوهش کریستنسن و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که انتقال به یک آشیانه خالی منجر به کاهش تنهایی در مردان و افزایش علائم افسردگی در زنان شده است. سالتز (۲۰۰۸) توضیح می دهد که مشکلات در برخورد با تغییرات مختلف، شاهدی بر بحران در مواجهه با سندرم لانه خالی است. این وضعیت را می توان از علائمی مانند ناراحتی و غم بیش از حد، ترس از نقش، تأثیر پذیری رابطه از موقعیت جدید، تزلزل هویتی و تجربه احساس پوچی مشاهده کرد.

مضمون دوم: آشفتگی هیجانی

1 Agimudie, T

2 Bougea, Despoti & Vasilopoulos

دومین مضمون برآمده از مواجهه سالمندان با آشیانه خالی بروز آشفتگی هیجانی بود که شامل زیرمضمون های تجربه احساسات متضاد، تجربه افسردگی واکنشی و کاهش لذت از زندگی بود. تاپا و همکاران (۲۰۱۸) یک متاآنالیز از ۲۵ پژوهش متمرکز بر سلامت روانی و سالمندان آشیانه خالی انجام دادند. آن ها دریافتند که والدین آشیانه خالی مسائل سلامت روانی مانند افسردگی، تنهایی، رضایت از زندگی کم تر و زوال شناختی را تجربه می کنند. افراد زمانی که با بحران روبه رو می شوند، ضمن ادراک سرگشتگی و ابهام در عاطفه خود نیز تناقضات بسیاری را ادراک می کنند همین امر باعث می شود که ندانند در لحظه چه احساساتی بر آنها حاکم است و چگونه به مسائل واکنش نشان می دهد، در پاره ای از مواقع افراد احساس خوشی دارند و می تواند به سرعت با غم، شادی، خشم، افسوس، امید و ... جایگزین شود. از آنجایی که بنا به باور موجود احساسات، افکار و رفتار ما در چرخه ای متعامل به سر می برند، آشفتگی در یک بعد می تواند بر ابعاد دیگر نیز اثر بگذارد، آشفتگی عاطفی می تواند به آشفتگی شناختی و رفتاری منجر شود و رفتار فرد را در برخورد با دیگران به خصوص فرد تازه وارد شده به خانواده عجیب جلوه دهد. افراد در سرگشتگی عاطفی خود، نمی توانند تصمیمات معقولی بگیرند و بعضاً به اسناددهی و علیت یابی احساسات خود با مکانیسم فرافکنی پاسخ می دهند که می تواند مخاطب این فرافکنی عروس یا داماد، همسر یا حتی فرزند باشد که بسته به میزان عمق این آشفتگی، می تواند در کارکرد فردی و ارتباطی افراد اختلال ایجاد کند.

مضمون سوم: اختلال در روابط بین فردی

مضمون دیگری که در توصیف تجربه زیسته آشیانه خالی، مشارکت کنندگان به آن اشاره داشتند بروز اختلال در روابط بین فردی بود. این مضمون اصلی در بردارنده سه مضمون فرعی «عدم درک متقابل زوجی، تجربه تعارضات زناشویی و بریدگی از اجتماع» بود. میشل و لاوگرین (۲۰۰۹) دریافتند که والدین در دوران گذار خالی از لانه، زمانی که به فرزندان خود به عنوان مکانیزم اصلی ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی و سیستم های پشتیبانی تکیه کرده بودند، کاهش سرمایه اجتماعی را احساس کردند. افرادی که سندروم آشیانه خالی را تجربه می کنند، 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 (ریسنواتی، ۲۰۲۱). برای این والدین، فعالیت‌هایی مانند ایجاد دوستی‌های جدید و حفظ ارتباط با جامعه چالش برانگیز تر بود. در تبیین این یافته‌ها اینگونه می‌توان گفت روابط بین فردی امکانی برای تبادل و گذران اوقات است، پیش از خروج فرزندان بخش زیادی از زمان و نوع ارتباطات با سلاقی و خواسته‌های فرزندان انجام می‌شد، افراد بیشتر با خانواده‌هایی در ارتباط بودند که فرزندی هم سن و سال فرزندان آنان داشت و با رضایت فرزندان انجام می‌گرفت. بعد از خروج فرزندان این روابط بین فردی دچار اختلال شده و والدین دلیلی برای بسیاری از ارتباطات بدون حضور فرزند خود نخواهند داشت. اگر والدین پیش از خروج فرزندان برای خود ارتباطات به خصوصی طرح ریزی کنند که بدون حضور فرزندان هم کیفیت لازم را داشته باشد، بعد از خروج آنان با مشکل و اختلال زیادی روبه رو نخواهند شد. اما روابط اجتماعی صرفاً به خواست فرزندان در نهایت منجر به اختلال و کاهش شبکه دوستان صمیمی برای والدین خواهد شد که در این مرحله و همزمان با ادراک احساس تنهایی می‌تواند تشدید شود و فرد را به طور جدی تحت فشار قرار دهد. پاپ (۲۰۱۸) در پژوهش خود بیان می‌کند که تجربه آشیانه خالی و استرس‌ها و هیجانات همراه آن منجر فاصله گرفتن زوجین و شکل‌گیری شکاف زناشویی می‌شود که در این مقطع زوجین درکی از تجربیات و چالش‌های هم ندارند و هر کدام درگیر احساس‌های درون فردی خود است. کومار (۲۰۱۵) هم با بیان اثرات آشیانه خالی بر روابط زوجین معتقد است در مراحل اولیه تجربه این مرحله گذار روابط زوجین دستخوش تغییر، ناپدیده‌گیری نیازهای زوجی و کاهش سطح تعاملات می‌شود. غیر معمول نیست که سالمندان در لانه خالی، تعاملات خود را به دلیل احساس ناراحتی و غم محدود کنند. وقتی فرزندانشان خانه را ترک

می کنند، سالمندان ممکن است احساس غم و اندوه قابل توجهی را تجربه کنند، زیرا آنها با غیبت فرزندان خود در خانه سازگار می شوند. فو و همکاران (۲۰۲۰) بر این باورند که سالمندان آشیانه خالی ممکن است سطح پایین تری از مشارکت اجتماعی داشته باشند و این سطح پایین مشارکت اجتماعی می تواند عامل موثری در تجربه احساسات منفی در میان سالمندان و افت عملکردی آنها باشد. وزیکاکی و همکاران (۲۰۱۸) هم بیان می کنند ورود به چرخه آشیانه خالی عامل اثرگذاری بر تجربه انزوای اجتماعی توسط سالمندان است.

مضمون چهارم: تجارب مثبت

همانگونه که مشاهده شد تجارب شرکت کنندگان در مواجهه با آشیانه خالی در برگیرنده تجارب منفی و بحرانی بوده است. اما در بعضی مصاحبه ها سالمندان به تجارب مثبتی اشاره کردند که در جهت رفع هر نوع سوگیری این تجارب به صورت کامل گزارش شد. مضمون ششم در تجارب زیسته سالمندان آشیانه خالی تجارب مثبت بود که شامل دو زیرمضمون افزایش اوقات فراغت و آزادی عمل و بهبود ارتباط با همسر بود. شواهدی وجود دارد که نشانگر تجارب مثبت مانند افزایش رضایت زناشویی، صمیمیت و آزادی بیشتر و بهبود شرایط مالی پس از ترک فرزندان و دوره آشیانه خالی است (وانگ و ژائو^۱، ۲۰۱۲؛ لئو و ژائو، ۲۰۰۸). در تبیین این یافته ها اینگونه می توان گفت که خروج فرزندان از خانه یا تجربه آشیانه خالی تنها، دارای تجربیات منفی نیست بلکه بسته به میزان مدیریت و نوع نگاه افراد می تواند به زمان خوشی تبدیل شود که در جنبه های مختلف برای والدین دارای مزایا و تجربیات مثبت است. خروج فرزندان در نگاهی دیگر با کاهش درگیری ها و مسئولیت های بی شمار والدین همراه است و زمانی است که زوجین بعد از کار طاقت فرسای فرزندپروری می توانند حال به علایق و سلیق خود توجه کنند و در رفع آنها بکوشند. این دوران می تواند دورانی برای رشد و شکوفایی فردی و ارتباطی زوجین باشد و به کیفیت ارتباطات و نزدیکی

و صمیمیت آنها منجر شود. لازمه این نوع نگاه و بهره مندی از فرصت‌های آشیانه خالی، آن است که افراد در مراحل پیشین خود را از یاد نبرده باشند و در حل مسائل و ارتباطات بین فردی و زوجی خود کوشیده باشند، این افراد، فرزندان را سپر بلای مشکلات خود قلمداد نمی‌کنند و با حضور آنها خود را فراموش نمی‌کنند و به دلیل مدیریت و آمادگی لازم برای روبه رو شدن با این دوران از حیات رشدی به خوبی می‌توانند از مزایای آن استفاده کنند

در ادامه به مولفه های سازگاری با آشیانه خالی برآمته از مصاحبه با سالمندان خواهیم پرداخت. مضمون اول مولفه های سازگاری با آشیانه خالی که در این پژوهش به دست آمد هشیاری و اراده بر سازگاری بود که شامل زیرمضمون های تأمل مجدد بر خود و اتکا بر توانمندی های خود بود. فرالیق (۲۰۱۵) به مطالعه پدیدارشناختی تجربه گذار خالی بودن آشیانه در زنان میانسال و دیررس پرداخت. به طور خلاصه، نتایج نشان داد ماهیت تجربه گذار خالی آشیانه شامل کشف خود، کنترل و آزادی، تعامل منافع شخصی، افزایش خودآگاهی و بازاندیشی، شناخت موفقیت، و تمرکز بر رفاه و آسایش خود به دست آمد. مفهوم هشیاری فرد بر احساسات و شرایطی که با آن روبه رو می‌شود، می‌تواند به تصمیم و عمل سازگارانه منتهی شود. زمانی که فرد در برابر بحران‌ها در سیل هیجانات گوناگون و آمیخته بهم، غرق می‌شود، هشیاری و حاکمیت اراده و تصمیم منطقی فرد می‌تواند او را به رفتار بهنجار هدایت کند. افرادی که در مراحل قبلی حیات خود تأمل به احساسات و افکار خود را تمرین کرده باشند یا به تعبیری به یک تأمل درونی رسیده باشند به خوبی در این شرایط نیز می‌توانند به شناخت درست و قاعده علت معلولی درستی دست یابند و با شناخت عامل تغییرات هیجانات و افکار خود، به اقدامات درست برای رفع و سازگاری با آنها بپردازند (دارمانسی و لستر، ۲۰۱۸). ماونت و موآذ (۲۰۱۵) 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. بوگتا و همکاران (۲۰۱۹) 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. تکیه بر توانایی‌های فرد در مرحله آشیانه خالی به فرآیند وابسته شدن به مهارت‌ها، تجربیات و منابع شخصی برای هدایت زندگی پس از بزرگ شدن و ترک خانه فرزندان اشاره دارد.

مضمون دوم مولفه های سازگاری با آشیانه خالی که سالمندان در تجارب خود در مواجهه با آشیانه خالی به آن اشاره کردند تجربه رشد هدفمند بود. این مضمون اصلی از ۳ زیرمضمون «از سرگیری فعالیت علمی و شغلی؛ معنایابی مجدد؛ و افزایش سرسختی و تاب آوری» بود. لیانگ و لو (۲۰۱۷) دریافته‌اند که سالمندان براساس 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. آن‌ها همچنین به دنبال معنا از طریق کشف دوباره جنبه‌های خود بودند که در طول دوره والدینی آن را فراموش کرده بودند.

مونت و موآذ (۲۰۱۵) 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. سالمندان آشیانه خالی در این مرحله با ایجاد معنا و هدفگذاری مجدد زندگی فرایند سازگاری را آسان‌تر طی می‌کنند (کامپل، ۲۰۲۲). کاپرانوا و بوچاتسکایا (۲۰۲۲) بیان می‌کنند که افراد آشیانه خالی تمایل دارند که بهزیستی روانشناختی را با کار خود پیوند دهند، بنابراین جهت‌گیری به فعالیت حرفه‌ای می‌تواند به عنوان یک عامل جبران‌کننده تجربیات در این مورد عمل کند. اوون (۲۰۱۴) هم بیان می‌کند که سطوح بالاتری از سازگاری نیز توسط زنانی گزارش شده است که مشغولیت اجتماعی در قالب یک شغل یا حرفه دارند. آگیمودای (۲۰۲۱) معتقد است زنان آشیانه خالی از طریق درک عمیق‌تر خود، یافتن هدف تجدید شده در زندگی و معنویت، رشد شخصی را تجربه کردند. آشیانه خالی یک تغییر زندگی قابل توجه برای والدین است و سازگاری با مرحله جدیدی از زندگی پس از سال‌ها تربیت فرزندان می‌تواند چالش برانگیز باشد. بازتعریف زندگی مستلزم ارزیابی مجدد اهداف، ارزش‌ها و اولویت‌ها و یافتن منابع جدید تحقق خود و رسیدن به اهداف است

(قربانی و همکاران، ۱۴۰۱). کامل (۲۰۲۲) گزارش می‌کند که سالمندان آشیانه خالی در این مرحله با ایجاد معنا و هدفگذاری مجدد زندگی فرایند سازگاری را آسان‌تر طی می‌کنند. افزایش سرسختی و انعطاف‌پذیری می‌تواند به والدین در سازگاری عاطفی با آشیانه خالی کمک کند. ایجاد این ویژگی‌ها می‌تواند به والدین کمک کند تا چالش‌های عاطفی را که ممکن است هنگام خروج فرزندان از خانه ایجاد شود، مانند احساس از دست دادن، غمگینی یا تنهایی، مدیریت کنند. با پرورش انعطاف‌پذیری و سرسختی، افراد می‌توانند با این مرحله جدید سازگار شوند و دیدگاه مثبت خود را حفظ کنند.

مضمون سوم مولفه‌های سازگاری با آشیانه خالی که سالمندان در رویارویی با بحران ناشی از آشیانه خالی به آن اشاره کردند مضمون از خود فراروی بود. این مضمون اصلی از ۳ زیرمضمون «توجه به شادی و رضایت فرزند؛ کمک به فردی با مساله مشابه؛ و پرورش نوه‌ها (مراقبت از نسل جدید)» تشکیل شد. 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 جهان بینی 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 دیگری در جامعه ایرانی با آرش‌های مذهبی و فرهنگی پر رنگ‌تر است و بسیاری از افراد برای دیگران زندگی کرده و معنای زندگی خود را حول محور آنها تعبیر می‌کنند. زمانی که والدین سالمند می‌بینند که فرزندان از خروج از خانه در فعالیت‌های تحصیلی و شغلی و ارتباطی به خوبی در تکاپو هستند و زمانی که رضایت آنها را در شرایط پیش آمده مشاهده می‌کنند، دیگر بهایی به میزان درد و فشار شرایط برای خودشان نمی‌دهند و با این دلیل که شادی فرزندان به نوعی شادی آنهاست با شرایط سازگار می‌شود (سینگوپروکو، ۲۰۱۶). والدین می‌دانند که دوران سنی و این مرحله یعنی خروج فرزندان بهترین کارآیی را برای اتسقلال

و شکوفایی فرزندان خواهد داشت و همین دلیل سبب می‌شود که بسیاری از رنج های خود را فراموش کنند و برای دیگری برای شرایط پیش آمده مسلط شوند (دارمایندی و لستر، ۲۰۱۸). والدینی که شادی و رضایت فرزندان خود را در اولویت قرار می‌دهند، اغلب از دیدن رشد و شکوفایی فرزندانشان احساس رضایت و رضایت می‌کنند. مراقبت از نسل جدید به والدین این امکان را می‌دهد که ارتباط خود را با خانواده خود حفظ و تقویت کنند (چو، ۲۰۲۱).

مضمون آخری که مشارکت کنندگان در فرایند رویارویی با آشیانه خالی به آن اشاره کردند مضمون تقویت ارتباط با مبدأ هستی بود. این مضمون اصلی از ۲ زیرمضمون «شکرگزاری و توکل؛ و تقویت ارتباط معنوی و فعالیت‌های مذهبی» تشکیل شد. پاسپیتساری و مرایانتي (۲۰۲۱)، مطلب و همکاران (۲۰۲۰) رابطه دینداری و سندرم آشیانه خالی در سالمندان را مورد پژوهش قرار داد نتایج 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. پانديا (۲۰۲۱) معتقد است که معنویت باعث کاهش احساس تنهایی و پایین آمدن عواطف و خلق منفی سالمندان آشیانه خالی می‌شود. افراد در جهان بینی الهی، در برابر پیشامدهای مثبت و حتی در نگاهی در برابر پیشامدهای منفی، شکرگذار خداوند بوده و آن را بدون حکمت و فایده نمی‌دانند. انسان‌های معنوی، حوادث را از حکمت خداوندی می‌دانند که در هر شرایطی بهترین‌ها را برای بندگان خود در نظر می‌گیرد (پاسپیتساری و مرایانتي، ۲۰۲۱). در این مرحله والدین سالمند با توجه به وفقیت و استقلال فرزندان و به پایان رساندن مسئولیت فرزندپروری با تمام سعی و تلاش، از درگاه خداوند شکرگذاری می‌کنند و این تجربه را از فیض الهی می‌دانند، آن‌ها هرگز خود را صاحب به حق فرزندان و مایملک خود نمی‌دانند و هر آنچه را که در زندگی به دست آورده‌اند باید در راه رضا و حکمت الهی واگذارند. دیکسون و آرتور (۲۰۱۹) اشاره کردند که مذهب نقش‌های جایگزینی را برای کسانی که به کلیسا می‌روند ارائه می‌دهد تا با فقدان وجود فرزندان خود را تطبیق دهند و تاثیرات نبود فرزند را به شکل مناسب‌تری

تجربه کنند. همچنین اشتفن (۲۰۱۱) دریافت که زنان زمانی که از دست دادن نقش را تجربه کردند به معنویت روی آوردند و آن‌ها همچنین معنویت خود را به عنوان راهی برای مقابله با احساس نگرانی، انزوا و تنهایی می‌بینند. در تبیین این یافته اینگونه می‌توان گفت که در نگرش دینی و معنوی، انسان پیوندی ناگسستگی با خالق خود دارد و او از رگ گردن به او نزدیک‌تر است. انسان با تأمل در خود و بیرون از خدا با جلوه الهی روبه‌رو می‌شود و به تعبیری به هر جا بنگرد خداوند و نشانه‌های خداوند را می‌یابد. در شرایط سخت همچون خروج فرزندان از خانه و تنها شدن والدین، خداوند می‌تواند؛ عاملی معنابخش و حمایتی باشد که افراد با راز و نیاز و تخلیه هیجانی امورات را به دست او می‌سپارند و برای خود و آرامش فرزندانشان به دعا و نیایش می‌پردازند. انصاری و همکاران (۱۳۹۸) بر این باورند که معنویت و مذهب به سالمندان کمک کرد تا ارزشها و اهداف زندگی خود را مشخص کنند و به نوعی این وضعیت را تقدیر الهی بدانند و در نتیجه کمتر احساس طردشدگی کنند.

تحقیق حاضر نیز به همانند تحقیقات دیگر، با محدودیتهایی مواجه بود که از جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد: اگرچه ماهیت تفسیری و انعطاف‌پذیری در پژوهش کیفی یک حسن است؛ اما همین امر می‌تواند به عنوان محدودیت در نظر گرفته شود؛ چراکه پژوهشگر اغلب خود به تنهایی ناچار بود تصمیم بگیرد که بر چه محتوایی در داده‌ها تمرکز نماید. از جمله خصوصیات پژوهش‌های کیفی، دخیل بودن ذهنیات پژوهشگر در انجام پژوهش و به همین دلیل احتمال سوگیری‌های مختلف (سوگیری تأییدی، سوگیری مطلوبیت؛ سوگیری «من سوگیری ندارم») در این پژوهش‌ها دور از انتظار نیست؛ لذا اگرچه تلاش برای «تعلیق پیش‌فرض‌ها» صورت گرفت، اما امکان جداسازی عملی پژوهشگر از موضوع، فرآیند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها دشوار بود که این امر به عنوان یکی از محدودیت‌های پژوهش است. با تمام تلاش‌های صورت گرفته از سوی پژوهشگر در انتخاب برابر از دو گروه زنان و مردان، ولی به دلیل همکاری کمتر مردان در اجرای پژوهش، اغلب

مشارکت کنندگان این پژوهش در بخش مصاحبه ها زنان بودند. ممکن است مصاحبه با مردان بیشتر، نتایج متفاوتی را رقم می زد.

قدردانی

از تمامی مشارکت کنندگان جهت شرکت در پژوهش تشکر و قدردانی می گردد .

فهرست منابع

- انصاری شهیدی، مجتبی؛ طباطبایی، سمانه سادات؛ قهرمانی، ندا و صمدی، جواد. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخلات معنوی-مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر احساس طردشدگی و احساس شکست در سالمندان ارجاع داده‌شده به سرای سالمندان توسط فرزندان. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(ویژه روانشناسی)، ۸۰۷-۷۹۸.
- سفیری، خدیجه و اینانلو، مینا. (۱۴۰۱). مطالعه پدیدارشناختی تجربه زیسته والدین از تنهایی (مطالعه موردی سالمندان شهر تهران). *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، ۱۱(۴)، ۹۱۰-۸۹۳.
- عینی، ساناز؛ هاشمی، زهره و تقوی، رامین (۱۳۹۸). استرس ادراک‌شده‌ی سالمندان: نقش پیش‌بین بهزیستی معنوی، راهبردهای مقابله‌ای و حس انسجام. *سالمندشناسی*، ۴(۲)، ۲۵-۳۴.
- غلامزاد، شکیبیا؛ سعیدی، نرگس؛ دانش، شیوا؛ رنجبر، هادی و زارعی، مهسا. (۱۴۰۰). زندگی در قرنطینه: واکاوی تجارب سالمندان در پاندمی بیماری کووید - ۱۹. *سالمند: مجله سالمندی ایران*، ۱۶(۱): ۳۰-۴۵.
- قربانی، فاطمه؛ محمودپور، عبدالباسط؛ و اسمعیلی، معصومه. (۱۴۰۱). بررسی تغییرات هویتی مادران در مواجهه با آشیانه خالی. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۱): ۶۸-۵۹.
- Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1): 104-109. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/fulltext/2016-29917-010.html>
- Bongyoga, V., & Risnawaty, W. (2021, August). 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.
- Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21, 69-79.
- 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.
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatrike*, 30(4), 329-338.
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatrike*, 30(4), 329-338.
- Budhia, M., Neogi, R., & Rathi, M. (2022). Empty nest syndrome: its prevalence and predictors in middle aged adults in Eastern India: Category: Oral Paper Presentation. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(Suppl 3), 57-71.
- Chu, C. Y. (2021). A Qualitative Study on the Experiences of Chinese Empty Nest Couples on Their Role Change. The Barcelona Conference on Arts, Media & Culture 2021
- Dare, J. S. (2011). Transitions in midlife women's lives: Contemporary experiences. *Health care for women international*, 32(2), 111-133.
- Darmayanthi, N. K. P., & Lestari, M. D. (2018, July). 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.

- Davis, E. M., Kim, K., & Fingerhman, 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.
- Dor, A., & RoJas, D. (2016). They're Still So Young: Kibbutz Parents Coping with Their Adolescent Children's Normative Home Leaving. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 4, 28.
- Ezeh, M. A., Okonkwo, E. A., Nwagbo, I. L., Nweke-Uko, N., & Ogbosor, 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), 280-300.
- 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).
- Gijsberts, M. J., Van der Steen, J. T., Muller, M. T., Hertogh, C. M., & Deliens, L. (2013). Spiritual end-of-life care in Dutch nursing homes: An ethnographic study. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(9), 679-684
- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200.
- Grover, N., & Dang, P. (2013). Empty nest syndrome vs empty nest trigger: psychotherapy formulation based on systemic approach-A descriptive case study. *Psychological studies*, 58(3), 285-288.
- Gurny, A. S. (2017). *The Single Mother's Experience of the Empty Nest: The Evolving Mother*. Michigan School of Professional Psychology.
- He, W., Jiang, L., Ge, X., Ye, J., Yang, N., Li, M., ... & Han, X. (2020). Quality of life of empty-nest elderly in China: A systematic review and meta-analysis. *Psychology, health & medicine*, 25(2), 131-147.
- Hertogh, C. M. P. M. (2013). Aging beyond frailty: The future of old age. In M. Schermer & W. Pinxten (Eds.), *Ethics, health policy and (anti-) aging: Mixed blessings. Ethics and health policy* (Vol. 1, pp. 91-104). Dordrecht: Springer.
- Kesebir, P., & Pyszczynski, T. (2014). Meaning as a buffer for existential anxiety. *Meaning in positive and existential psychology*, 53-64.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.
- Krause, N. (2012). Meaning in life and healthy aging. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 409-432). New York, NY: Taylor & Francis, Routledge.
- Kristensen, K., König, H. H., & Hajek, A. (2021). The empty nest, depressive symptoms and loneliness of older parents: Prospective findings from the German Ageing Survey. *Archives of gerontology and geriatrics*, 95, 104-25.
- Liang, Y., & LWu, W. (2017). 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.
- Liu, L. J., & Guo, Q. (2008). Life satisfaction in a sample of empty-nest elderly: a survey in the rural area of a mountainous county in China. *Quality of Life Research*, 17, 823-830.
- Mansoor, A., & Hasan, S. S. (2019). Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55-60.
- Mansoor, A., & Hasan, S. S. (2019). Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55-60.
- Miller, R. B., & Midgat, T. (2017). Life Transitions for Couples. In *Foundations for Couples' Therapy* (pp. 236-244). Routledge.

- Mitchell, B. A. (2016). Empty nest. *Encyclopedia of family studies*, 2, 641-645.
- Mount, S. D., & Moas, S. (2015). Re-purposing the "empty nest". *Journal of Family Psychotherapy*, 26(3), 247-252.
- 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*.
- Nivya, M. A., Keerthi, S., Ajayan, L., & Pavitra, B. (2013). Depression and death anxiety in middle adulthood. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(9), 17-48.
- 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.
- Pratiwi, M. (2023). Risk Factors Associated with Empty Nest Syndrome in Elderly Women in the Work Area of Public Health Center (Puskesmas) 1 KembaranBanyumas Regency in 2014. *Journal of Medical and Health Studies*, 4(1), 22-38.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10-21070.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10-21-70.
- Randhawa, M., & Kaur, J. (2021). Acknowledging Empty Nest Syndrome: Eastern and Western Perspective. *Mind and Society*, 10(03-04), 38-42.
- Ryff, C. D. (2012). Existential well-being and health. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 233-247). New York, NY: Taylor & Francis, Routledge
- Sheriff, M., & Weatherall, A. (2009). A feminist discourse analysis of popular-press accounts of postmaternity. *Feminism & Psychology*, 19(1), 89-108.
- Singopurwoko, S. (2016). Empty nest syndrome pada orang tua dusun sawah lor, kemranggen. *Prosiding Pengabdian Seminar nasional seri 6*, 240 – 253.
- Sundström, M., Edberg, A.-K., Rämngård, M., & Blomqvist, K. (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 147-673.
- Sussman, T., & Dupuis, S. (2014). Supporting residents moving into long-term care: Multiple layers shape residents' experiences. *Journal of Gerontological Social Work*, 57(5), 438-459
- Van der Vaart, W., & van Oudenaarden, R. (2018). The practice of dealing with existential questions in long-term elderly care. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 150-197. doi:10.1080/17482631.2018.1508197
- 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*, 2017, 24.
- Zainal NZ, Kalita P, Herr KJ. (2019). Cognitive dysfunction in Malaysian patients with major depressive disorder: a subgroup analysis of a multicountry, cross-sectional study. *Asia Pac Psychiatry* 11.123-46. doi: 10.1111/appy.12346
- Zhang, H. H., Jiang, Y. Y., Rao, W. W., Zhang, Q. E., Qin, M. Z., Ng, C. H., ... & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of depression among empty-nest elderly in China: a meta-analysis of observational studies. *Frontiers in psychiatry*, 11, 608.
- Zhang, Y. (2020). Are empty-nest elders unhappy? Re-examining Chinese empty-nest elders' subjective well-being considering social changes. *Frontiers in Psychology*, 11, 88-95.

Phenomenological Study of Elderly Individuals' Lived Experiences of Empty Nest and its Coping Component

Abstract

The aim of the present research was to investigate the phenomenological study of elderly individuals' lived experiences of the empty nest phenomenon and its coping components. Purposeful sampling was employed until data saturation was achieved, resulting in the selection of 17 participants, including 11 females and 6 males. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using Colaizzi's method. The research findings in the domain of lived experiences consisted of four main themes: "Existential Crisis," "Emotional Turmoil," "Interpersonal Disruption," and "Positive Experiences." Additionally, coping components with the empty nest phenomenon included "Awareness and Willingness for Adaptation," "Purposeful Growth Experience," "Escape and Empathy," and "Strengthening Connection with Existential Source." In the domain of lived experiences, the theme of "Existential Crisis" encompassed four subthemes: "Sense of Void," "Fear of Death," "Confronting Existential Anxiety," and "Confronting Loneliness." The theme of "Emotional Turmoil" comprised four subthemes: "Experience of Contradictory Emotions," "Reactive Depressive Experience," and "Diminished Pleasure in Life." The theme of "Interpersonal Disruption" included three subthemes: "Lack of Mutual Understanding in Marriage," "Experience of Marital Conflicts," and "Social Withdrawal." The theme of "Positive Experiences" covered the subthemes: "Increased Leisure Time and Autonomy" and "Improved Relationship with Spouse." Moreover, in the coping components domain, the theme of "Awareness and Willingness for Adaptation" included "Self-Reflection and Self-Reliance," the theme of "Purposeful Growth Experience" encompassed "Engagement in Intellectual and Occupational Activities," "Recontextualization," and "Increased Resilience and Endurance." The theme of "Escape and Empathy" included "Focusing on Offspring's Happiness and Satisfaction," "Assisting Similar Individuals," and "Grandparenting." The theme of "Strengthening Connection with Existential Source" comprised "Gratitude and Trust," "Enhancing Spiritual Connection," and "Engagement in Religious Activities." Psychological experiences of facing the empty nest revealed contradictory emotions and reactions. Elderly individuals experience both positive and negative aspects during this phase, utilizing both intrapersonal and interpersonal dimensions for coping with the empty nest. Therefore, it is suggested that the findings of this research be utilized in planning, preventive actions, and interventions for elderly individuals experiencing the empty nest syndrome.

Keywords: Phenomenology, Lived Experience, Coping, Elderly, Empty Nest Syndrome.