رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۱، شماره پیاپی ۷۰، فروردین ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(1), 2022

بررسی تغییرات هویتی مادران در مواجهه با آشیانه خالی

Investigating the identity changes of mothers in the face of empty nest

فاطمه قربانی (نویسنده مسئول)
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
عبدالباسط محمودپور
کاندیدای دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
معصومه اسمعیلی
استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

Fatemeh qorbani*
MSc,Department of counseling, faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran.
fatemeh.qorbani74@gmail.com
Abdolbaset Mahmoudpour
Ph.D candidate, Department of counseling, faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran.
Dr. Masoumeh Esmaeily
Professor. Department of counseling, faculty of psychology and educational sciences, Allameh Tabataba'I University, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی و با هدف بررسی تغییرات هویتی مادران در مواجهه با آشیانه خالی انجام شد. جامعه‌ی مورد پژوهش مادران ساکن شهر تهران با دامنه‌ی سنی ۴۵ تا ۶۵ سال بودند که حداقل یک سال و حداکثر ۵ سال از ترک آخرین فرزندشان از منزل گذشته باشد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند تا اشباع اطلاعاتی داده‌ها ادامه یافت و در نهایت ۱۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون صورت گرفت. یافته‌های حاصل از پژوهش شامل ۳ مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی است. مضامین به دست آمده عبارت‌اند از: مسائل مربوط به فرزندان (تغییر فضای خانه، نگرانی برای آینده فرزندان، استقلال فرزندان)، پیامدهای منفی در زندگی مادران (حس پیری، تنهایی، حس خلأ، دل‌تنگی، سردرگمی، بی‌هویتی، بی‌حوصلگی و افسردگی، از دست رفتن استقلال)، پیامدهای مثبت در زندگی مادران (افزایش خودمراقبتی، افزایش حمایت همسر و حس نزدیکی، خودسازی، افزایش روابط اجتماعی، افزایش اوقات فراغت و تفریح، پیشرفت شخصی، مثبت‌نگری، بهبود رابطه جنسی، کم شدن مسئولیت در قبال فرزندان). نتایج نشان داد که تعداد بیشتری از شرکت‌کنندگان رفتن فرزندان از منزل را رویدادی مثبت در نظر گرفتند و حمایت‌های همسر بعد از رفتن فرزندان عامل مهم و تأثیرگذار در عملکرد مثبت مادران در دوران آشیانه خالی است.

واژه‌های کلیدی: *مادران، آشیانه خالی، هویت.*

Abstract

The present study was done using a qualitative approach and descriptive phenomenological method aimed at analyzing identity changes in mothers confronted with the phenomenon of an empty nest. The research community consisted of mothers living in Tehran, aging between 45 and 65 years old whose last child had left home at least 1 year and at most 5 years ago. Sampling was done theoretically until reaching saturation and finally 11 people were selected as the sample. The collection of data was performed using a semi-structured interviews and thematic analysis was used for analyzing the data. The findings of the research include 3 main themes and 20 subthemes. The themes include issues related to children (the change of home atmosphere, concern about children's future, children's independence), negative consequences in mothers' lives (sense of aging, loneliness, sense of emptiness, sense of missing, being confused, loss of identity, being bored and depressed, losing independence), positive consequences in mothers' lives (an increase of self-care, an increase of spouse's support and sense of closeness to a spouse, self-actualization, an increase of social relationships, increase of leisure and entertainment time, self-improvement, positivism, improving sex, a decrease of responsibility for children). The results showed that most of the participants considered children's departure as a positive event, moreover, husbands' supportiveness after children's departure was an important and effective factor in mothers' positive performance in the empty nest period.

Keywords: *Mothers, empty nest, identity*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : مرداد ۱۴۰۰** **پذیرش: آبان ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی: فروردین ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

مقدمه

خانواده به عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماع تأثیر مهمی در بهبود وضع اجتماع دارد، چراکه داشتن جامعه‌ای سالم وابسته به داشتن خانواده‌های سالم در آن است (ستیر، ۱۹۷۸، ترجمه بهروز بیرشک،۱۳۹۶). نظریه‌های رشد خانواده نشان می‌دهند که همه خانواده‌ها از مراحل قابل پیش‌بینی عبور می‌کنند که هر مرحله با مجموعه‌ای از موضوعات، مضامین و کارها مشخص می‌شوند (بوچارد[۱]،۲۰۱۴). دووال یک مدل ۸ مرحله‌ای از چرخه زندگی خانوادگی ارائه داده است که آشیانه خالی[۲] در ششمین مرحله جای می‌گیرد (دووال[۳]، ۱۹۷۷). اصطلاح آشیانه خالی معمولاً به دوره‌ی بعد از ترک خانه توسط فرزندان در چرخه زندگی خانواده اشاره دارد. برای بعضی از والدین ورود فرزندان به دوره‌ی بزرگسالی، با دوره‌ای از پریشانی عاطفی و چالش‌های هویتی همراه است که این علائم با سندروم آشیانه خالی شناخته می‌شود (موت و مواس[۴]، ۲۰۱۵).

پریشانی عاطفی به دنبال سندرم آشیانه خالی می‌تواند بیشتر برای زنان باشد، چراکه ارزش آنان در جامعه با نقش مادری پیوند خورده است. این پریشانی هنگامی بیشتر آشکار است که خانم به‌صورت تمام‌وقت نقش مادری داشته باشد (گرور و دانگ[۵]، ۲۰۱۳). زمانی که از والدین پرسیده می‌شود که آیا آن‌ها سندروم آشیانه خالی را تجربه کرده‌اند یا خیر، مادران تمایل بیشتری برای جواب مثبت دارند (بوچارد، ۲۰۱۴؛ میشل و لاوگرین[۶]، ۲۰۰۹). اگر یک زن تا حد زیادی هویت شخصی خود را به عنوان مادر شکل دهد، هم‌زمان با خروج فرزند از خانه، ضربه روحی شدیدی می‌خورد (ماکر[۷]، ۲۰۱۵). از نظر جامعه‌شناختی او یکی از مهم‌ترین نقش‌های اصلی خود در خانواده و حس مهم بودن را از دست می‌دهد (گلن[۸]، ۱۹۷۵). کوراسی، هاگو مکلاران[۹] (۲۰۰۴) در پژوهشی نشان می‌دهند که چگونه احساس هویت و احساس مادر بودن با خروج آخرین فرزند از خانواده که همراه با غم و اندوه شدید است، تغییر می‌کند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند مادران که از حمایت اجتماعی برخوردار هستند سازگاری بالاتری در این دوران نشان می‌دهند (افشار، سپهوندی و چراغی،۱۴۰۰؛ و گندهی، لیم، داویز و چن[۱۰]، ۲۰۱۸؛ چن، یانگ و آگارد[۱۱]، ۲۰۱۲).

پژوهشها در زمینه اثرات آشیانه خالی نتایج متناقضی دارند. مهدی یار، خیر و حسینی (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میزان اضطراب و احساس تنهایی در والدین بعد از ترک فرزندان بیش‌تر از قبل از ترک فرزندان است. نجیب و هامیرودین[۱۲] (۲۰۲۱) نیز نشان دادند کیفیت زندگی مادران با سندرم آشیانه خالی پایین‌تر است. احساس تنهایی و نگرانی نیز می‌تواند در این دوران برای مادران آزاردهنده باشد (آگیمودی[۱۳]، ۲۰۲۱). زنان در دوران آشیانه خالی احساس تنهایی بیشتری دارند و احساس تنهایی می‌تواند بر عملکرد جنسی تاثیر منفی داشته باشد (عابدی، افشاری، یار علی زاده و دستورپور، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش دنرستین، دودلی و گوتری[۱۴] (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که رفتن آخرین فرزند از خانه تأثیر منفی بر کیفیت زندگی زنان ندارد. همچنین گورچوف، جان و هلسون[۱۵] (۲۰۰۸) در پژوهشی که بر روی کیفیت زناشویی در دوران میان‌سالی انجام داده‌اند دریافتند که رضایت زناشویی به‌طورکلی با افزایش سن افزایش یافت، اما زنانی که انتقال به یک آشیانه خالی را تجربه کردند، رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زنان دارای فرزند در خانه و زنانی که فرزندانشان از مدت‌ها پیش خانه را ترک کرده بودند، داشتند. همچنین پژوهش‌های دیگر نیز نشان می‌دهند با رفتن فرزندان از منزل

1 Bouchard
2 empty nest
3 Duvall
4 Mount & Moas
5 Grover & DangP
6 Mitchell & Lovegreen
7 Makkar
8 Glenn
9 Curasi, Hogg & Maclaran
10 Gandhi, Lim, Davis & Chen
11 Chen, Yang & Aagard
12 Najib & Hamirudin
13 Agimudie
14Dennerstein, Dudley & Guthrie
15 Gorchoff, John & Helson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

رضایت زناشویی زوجین و کیفیت زندگی افزایش می‌یابد (رولینز و فلدمن[1]، ۱۹۷۰؛ گلن[2]، ۱۹۹۰، ۱۹۹۸؛ ول ننینگهام، جانسون و آماتو[3]،۲۰۰۱؛ استلا[4]، ۲۰۰۳). دار[5] (۲۰۱۱) در مصاحبه‌های خود بر روی زنان استرالیایی نشان داد که بیشتر زنان ترک فرزندان را امری طبیعی و قسمتی از رشد کودکان در نظر می‌گرفتند و این مرحله از زندگی را مرحله‌ای بالقوه هیجان‌انگیز در زندگی خود توصیف می‌کردند. بهبود روابط جنسی در این دوران نیز میتواند یکی از اثرات خروج فرزندان باشد (میلر، یارگاسون، سندبرگ و وایت[6]، ۲۰۰۳)

در ایران با توجه به آداب و فرهنگ ایرانی، نقش مادر بسیار مهم و مقدس شمرده می‌شود. ازاین‌رو هنگام ترک فرزندان مادران حس می‌کنند یکی از نقش‌ها و وظایف اصلی خود را از دست داده‌اند. همچنین هم‌زمان شدن ترک فرزندان و دوره‌ی میانسالی و بحران‌های مربوط به این دوره، زنان را بسیار آسیب‌پذیر می‌کند. سندرم آشیانه خالی ممکن است کیفیت زندگی سالمندان و ثبات کل جامعه را تهدید کند (چن، یانگ و آگارد[7]، ۲۰۱۲). بنابراین توجه به اهمیت ثبات خانواده حتی بعد از ترک فرزندان و توجه به این نکته که افراد سالمند و میانسال سرمایه‌هایی ارزشمند برای جوانان و جامعه‌اند بسیار مهم است. همچنین، توجه به نقش مهم فرهنگ و جنسیت در احساسات ایجاد شده بعد از ترک خانه توسط فرزندان ضروری است. در ادبیات مربوط به آشیانه خالی یافته‌های متناقضی را در واکنش مادران به آشیانه خالی شاهد هستیم، به همین دلیل لزوم پژوهشی با رویکرد کیفی در داخل کشورمان احساس می‌شود تا مادران بتوانند با کلمات خود معنای این تجارب را شخصاً شرح دهند. این پژوهش با رویکرد کیفی انجام شد تا با آگاه‌سازی مشکلات مربوط به این دوره به ارتقای سلامت روان مادران کمک کند.

روش

مطالعه‌ی حاضر پژوهشی کیفی و رویکرد آن پدیدارشناسانه توصیفی است. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش را مادران ساکن شهر تهران با دامنه‌ی سنی ۴۵ تا ۶۵ سال تشکیل داده‌اند که حداقل یک سال و حداکثر ۵ سال از ترک آخرین فرزندشان از منزل گذشته باشد. روش انتخاب نمونه در این پژوهش مبتنی بر هدف بود و انتخاب نمونه تا اشباع اطلاعاتی داده‌ها ادامه یافت، به‌طوری‌که با ۱۱ نفر شرکت‌کننده به اشباع رسید. همچنین برای اطمینان از اشباع اطلاعاتی، یافته‌ها توسط دو نفر از اساتید بررسی شدند. با توجه به روش انتخابی برای نمونه‌گیری، معیارهایی برای ورود افراد به پژوهش تعیین شد: دامنه‌ی سنی مادران بین ۴۵ تا ۶۰ سال باشد، مادران با همسران خود زندگی کرده باشند و طلاق نگرفته باشند.

جدول۱: اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

کد	سن	میزان تحصیلات	وضعیت اشتغال	تعداد فرزندان	شهر محل سکونت	علت ترک فرزندان از منزل	مدت زمان غیبت فرزندان	نوع مصاحبه
۱	۴۹	کارشناسی‌ارشد	شاغل	۱	تهران	تحصیل در خارج کشور	۱ سال	مجازی
۲	۶۰	دیپلم	خانه دار	۲	تهران	ازدواج	۳ سال	مجازی
۳	۵۸	کارشناسی	بازنشسته	۲	تهران	تحصیل در خارج کشور	۵ سال	مجازی
۴	۵۷	فوق‌دیپلم	شاغل	۳	تهران	تحصیل در خارج کشور	۳ سال	مجازی
۵	۵۵	کارشناسی‌ارشد	بازنشسته	۲	تهران	ازدواج	۱سال	مجازی

1 Rollins & Feldman
2 Glenn
3 VanLaningham, Johnson & Amato
4 Stella
5 Dare
6 Miller, Yorgason, Sandberg, & White
7 Chen, Yang & Aagard

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

۶	۶۳	کارشناسی	خانه‌دار	۳	تهران	ازدواج	۵ سال	مجازی
۷	۵۵	دیپلم	خانه‌دار	۲	تهران	تحصیل	۲ سال	مجازی
۸	۶۵	فوق دیپلم	خانه‌دار	۴	تهران	مهاجرت	۵ سال	مجازی
۹	۴۶	کارشناسی‌ارشد	شاغل	۱	تهران	تحصیل در خارج کشور	۳ سال	مجازی
۱۰	۴۹	دیپلم	بازنشسته	۲	تهران	ازدواج	۲	مجازی
۱۱	۶۰	کارشناسی	خانه‌دار	۳	تهران	تحصیل در خارج کشور	۴	مجازی

ابزار مورد استفاده در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود. مصاحبه‌ها به‌صورت طرح سؤالی کلی در مورد تغییرات بعد از ترک فرزندان از منزل شروع می‌شد و با توجه به روند مصاحبه و پاسخ مشارکت‌کنندگان سؤالات بعدی نیز طرح شد. برخی از سؤالاتی که از شرکت‌کنندگان پرسیده شد عبارت‌اند از:

۱. اولین تجربیات خودتان بعد از رفتن فرزندان از منزل چه بوده است؟چه احساساتی داشته‌اید؟
۲. نکات مثبت و منفی رفتن فرزندان از منزل از نظر شما کدام‌اند؟
۳. مهم‌ترین جنبه‌ی این تجربه‌ی ویژه (رفتن فرزندان از منزل) برای شما چیست؟

به دلیل محدودیت‌های ناشی از ویروس کووید ۱۹ و فاصله‌گذاری اجتماعی، تمامی مصاحبه‌ها به‌صورت مجازی صوتی و یا تصویری انجام شد. در ابتدای هر مصاحبه به شرکت‌کنندگان توضیحاتی پیرامون محرمانه بودن اطلاعات و اجباری نبودن شرکت در پژوهش داده شد و افراد با رضایت آگاهانه‌ی خود در پژوهش شرکت کردند. زمان تقریبی هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود و بعد از انجام هر مصاحبه، به منظور انجام مرحله‌ی تجزیه و تحلیل، متن مصاحبه توسط پژوهشگر به‌صورت مکتوب نوشته شد. روش استفاده شده برای توصیف تجربه‌ی زیسته مشارکت‌کنندگان، روش تحلیل مضمون بود.

یافته ها

یافته‌های حاصل از این پژوهش در قالب مضامین اصلی و فرعی مشخص شده است که در جدول ۱ آورده شده است.

جدول۲: مضامین اصلی و زیر مضمون‌های استخراج شده از مصاحبه‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی
مسائل مربوط به فرزندان	تغییر فضای خانه نگرانی برای آینده فرزندان استقلال فرزندان
پیامدهای منفی در زندگی مادران	حس پیری تنهایی حس خلأ دل‌تنگی سردرگمی بی‌هویتی بی‌حوصلگی و افسردگی از دست رفتن استقلال
پیامدهای مثبت در زندگی مادران	افزایش خود مراقبتی افزایش حمایت همسر و حس نزدیکی خودسازی

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

افزایش روابط اجتماعی
افزایش اوقات فراغت و تفریح
پیشرفت شخصی
مثبت‌نگری
بهبود رابطه جنسی
کم شدن مسئولیت در قبال فرزندان

۱-مضمون اصلی اول: مسائل مربوط به فرزندان

این مفهوم شامل ۳ زیر مضمون است که مربوط به افکار و عقاید مادران نسبت به فرزندانشان و ترک منزل توسط آنان است. در ادامه به این مضامین می‌پردازیم.

تغییر فضای خانه: اکثر مادران در مصاحبه به این موضوع اشاره کردند که زمانی که فرزندان خانه را ترک کردند فضای خانه دچار تغییر شد." بعد از رفتن پسرم دقیقاً به مدت سه ماه شادی از خونه ما رفت" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱). " احساس کردم خونمون خیلی ساکت‌تر شده" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱۱). " خونه بی‌برنامه میشه هیچ انگیزه‌ای برای مادر و پدر نیست توی خونه بیشترش کارهای بچه‌هاست که به خونه نظم میده و انگیزه میده. مشکلاتش، درس، مدرسش، زمان بندیش، رفت‌وآمدش" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۹).

نگرانی برای آینده فرزندان: زمانی که فرزندان از خانه می‌روند مادران نگران آینده و ادامه‌ی زندگی آن‌ها می‌شوند." البته خب نگرانی‌هایی هم به این اضافه می‌شد بچه‌ای که تازه ۱۸ سالش رو تموم کرده و وارد نوزده سالگی شده چطور از عهده کارهاش برمیاد" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱). " همونجور که می‌دونید پدر و مادرها بالاخره از وقتی‌که بچه به دنیا میاد براش نگرانند. اول نگران بزرگ شدنشون، بعد تحصیلشون بعد سرکار رفتنشون. که میرسه به سنی که وقت ازدواج کردنشون میرسه اون موقعس که بیشترین نگرانی این رو دارن که کی میخواد قسمتش بشه؟ آیا خوشبخت میشه؟ آیا کسی که میاد میتونن با هم ازدواج کنند؟ میتونند زندگی خوبی رو تشکیل بدند؟" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۵).

استقلال فرزندان: بیشتر مادران به استقلال فرزندان اشاره کردند و این استقلال را محترم شمرده‌اند. " حسی که الآن نداشتم رو داشتم حس الانم اینه استقلال اون مهم‌تر از وجودش در کنار منه" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱۰). " الآن به‌صورت ویژه فهمیدم که استقلال بچه‌ها بالاترین و بهترین تجربه برای هم خود ما و هم بچه‌ها بود" (شرکت‌کننده‌ی شماره‌ی ۸).

۲- مضمون اصلی دوم: پیامدهای منفی در زندگی مادران

این مضمون شامل مضامینی است که در دوران آشیانه خالی باعث رنجش و یا ناراحتی مادران می‌شود. در ادامه به توضیح زیرمضمون‌ها می‌پردازیم.

حس پیری: برخی از مادران بیان کردند که بعد از رفتن فرزندان و تنها شدن در خانه، احساس پیری داشتند." کلاً وقتی جوون در خانه نباشه آدم زودتر به سمت پیری می‌ره. ازلحاظ لباس پوشیدن، خورد و خوراک و تفریحات مختلف" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۳). "احساس پیری می‌کنه آدم مخصوصاً من که هم‌زمان با بازنشستگی‌ام بود. ۴۵ سالگی بازنشست شدم هم‌زمانم شد با رفتن پسرم، من یعنی اردیبهشت پسرم رفت خرداد من بازنشسته شدم و هم‌زمانم بود واقعاً یه حس پیری بدی به سراغم اومد و واقعاً احساس می‌کنم که توی اون سال‌ها واقعاً پیر شده بودم بااینکه خوب ۴۰ سال سن زیادی نیست"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۹).

تنهایی: بعد از رفتن فرزندان برخی از مادران احساس تنهایی داشتند." برجسته‌ترین احساسی که داشتم تنهایی بود. پسرم تنها دوست صمیمی من بود که به یک‌باره از دست دادم"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۱)." تنها بودم و سخت برام گذشته"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۵).

حس خلأ: برخی از مادران یکی از احساسات خود را بعد از رفتن فرزندان حس خلأ عنوان کردند." یه حس توخالی بودن به آدم دست می‌ده"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۴)." خیلی خیلی احساس خلأ کردم"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۸).

دل‌تنگی: یکی از نکات منفی ترک فرزندان از منزل برای مادران دل‌تنگی بود." از رفتنشون دل‌تنگ بودم از طرفی هم خوشحال که با کسایی که دوست داشتن ازدواج کردن" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۲). " بعد از یک مدتی حسابی دل‌تنگ شدم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۳).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

سردرگمی: بعضی از مادران بعد از رفتن فرزندان به سردرگمی اشاره کردند." احساس می‌کردم کسی رو گم کردم واقعاً سردرگم بودم خودم"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۵). " حالت غش بهم دست می‌داد. همش دنبال این بچه می‌گشتم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۴).

بی‌هویتی: یکی از مادران به بی‌هویت شدن بعد از رفتن فرزندانش اشاره داشت." و شایدم بی‌هویتی گویی از زمان اضافه آورده بودم و نمی‌دونستم چطوری باید چکارکنم و از خودم می‌پرسیدم خوب من حالا چطور می‌تونم مفید باشم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۷).

بی‌حوصلگی و افسردگی: اکثر مادران به حالت‌های افسردگی و بی‌حوصلگی بعد از رفتن فرزندان اشاره داشتند." حس افسردگی دست‌ودلم به هیچ چی نمی‌رفت، شاد نبودم، نمی‌خندیدم هیچ‌چیز برام جذابیت قبلی رو نداشت هر کاری می‌کردم شادم نمی‌کرد" (شرکت‌کننده‌ی شماره‌ی ۱۰). " خیلی از کارهایی را که در بودن بچه‌ها انجام می‌دادم ترک کرده بودم و حوصله انجامشون را نداشتم. از بعد روحی چون بیشتر به خاطرات گذشته برمی‌گردم که بچه‌ها بودند و... دچار بی‌حوصلگی شده‌ام" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۷).

از دست رفتن استقلال: یکی از مادران از دست دادن استقلال را به‌عنوان یک نکته منفی رفتن فرزندان از منزل می‌دانست. "مسافرت‌های زیادی قبلاً می‌کردیم الانم بهمون می‌گن بیاین باهم بریم این‌ور اونور ولی دیگه نمی‌خوایم سربار بشیم چون دیگران دیگه نمی‌زارن خودمون رانندگی کنیم اینه که حس استقلال نداریم برای بیرون رفتن با خانواده. ولی وقتی بچه‌ها میان همون حالت برمی‌گرده" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۸). " زمانی که بچه‌ها میرن خیلی کارامون به اونا وابسته میمونه، پدرشون دیگه خیلی کارارو نمیتونه انجام بده ولی خداروشکر هستن و میان کمکمون" (شرکت‌کننده شماره ۳).

۳-مضمون اصلی سوم: پیامدهای مثبت در زندگی مادران

این مضمون شامل مضامینی است که مزایای ترک فرزندان را برای مادران در دوران آشیانه خالی مطرح می‌کند. در ادامه به توضیح زیر مضمون‌ها می‌پردازیم.

افزایش خود مراقبتی: برخی از مادران افزایش خود مراقبتی را به‌عنوان پیامد مثبت رفتن فرزندان می‌دانستند." یاد گرفتیم بیشتر مراقب خودمون باشیم مخصوصاً مراقب سلامتیمون"(شرکت‌کننده‌ی شماره ۸). " دیگه استخر می‌رفتم ورزش می‌رفتم... چون باید تو این سن با ورزش بدن خودم و نگه‌دارم و بتونم رو پا باشم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۴).

افزایش حمایت همسر و حس نزدیکی: همه‌ی شرکت‌کننده‌های در این پژوهش معتقد بودند که بعد از رفتن فرزندانشان توانستند رابطه‌ی بهتری با همسر خود داشته باشند. "من به این فکر می‌کنم که الآن شاید اگر پسرم با ما زندگی می‌کرد چون سنشم کمه ۲۰ سالشه، قطعاً اگر ایران بود به این زودی‌ها از ما جدا نمی‌شد طول می‌کشید تا هنوز ازدواج کنه تشکیل خانواده بده و از ما جدا بشه. قطعاً رابطه‌ی من و همسرم خوب نمی‌شد و چون من نمی‌تونستم پیش پسرم این‌قدر به همسرم نزدیک بشم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۹). " خوب به لحاظ عاطفی کمی وابسته‌تر شدیم. به این نکته رسیدیم که علی مونده و حوضش" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۷). " ما به این نتیجه رسیدیم که جز همدیگر کسی را نداریم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۶). "از وقتی‌که تنها شدیم بیشتر هوای همدیگه رو داریم بخصوص همسرم. خیلی من و درک کرد و سعی کرد جای خالی نبود بچه‌ها رو پر کنه" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱۰).

خودسازی: یکی از مادران خودسازی را به‌عنوان پیامد مثبت نبودن فرزندان عنوان کرد. " فکر می‌کنم خودسازی، حس می‌کنم این یک فرصت بسیار عالی بود که خدا در اختیار من قرار داد که من از وابستگی به عزیزترین شخص زندگیم دل بکنم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱). " انگار تازه خودمو پیدا کرده بودم، سعی کردم خودمو بهتر بشناسم" (شرکت‌کننده شماره ۱۰)

افزایش روابط اجتماعی: روابط اجتماعی یکی از مواردی بود که در اکثر مادران بعد از رفتن فرزندان افزایش یافته بود." تا قبل کرونا ماهی یک‌بار مهمونی داشتیم با دخترخاله‌ها و فامیلای خودم...با دوستای مدرسه‌ای هم همین‌طور. خیلی به حال خوب آدم کمک می‌کنه" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱۱). " دوستای جدید پیدا کردم و با این دوستانم دورهمی داریم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۸). "شروع کردم به کوه رفتن و دوستای زیادی پیدا کردم" (شرکت‌کننده شماره ۱)

افزایش اوقات فراغت و تفریح: برای بیشتر مادران بعد از رفتن فرزندان اوقات فراغت و تفریح بیشتر شده بود." یه بالکن داریم اونجا رو با کمک همسرم تبدیل کردیم به یه گلخونه کوچیک و طبیعت‌گردی رو شروع کردیم" (شرکت‌کننده‌ی شماره‌ی ۱). " چند تا سفر خارج رفتم که برای ما خیلی خوب بود وقتی‌که بچه‌ها بودن همشو رد می‌کردم.. ترجیح می‌دادم کنار بچه‌ها باشم و برای بچه‌ها هزینه بشه" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۴). " من در یک خیریه دانش‌آموزی عضو شدم و بیشتر وقتم را اونجا می‌گذراندم و با اعضا به مسافرت و تفریح و گردش می‌رفتیم ولی حالا مدتی است که نوه‌داری می‌کنم و حالا هم که کروناست" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۶).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

پیشرفت شخصی: اکثر مادران بعد از رفتن فرزندانشان به کارها و یا عقایدی روی آورده بودند که قبل از رفتن فرزندان وجود نداشتند." من آرایشگاه زدم چون زمانی که بچه‌ها بودن نمی‌تونستم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۴). " در آموزشگاهی که از قبل با مدیریتش آشنا بودم به‌طور موقت و تا حدودی افتخاری به لحاظ مادی، مشغول شدم تا در محیطی که بیشتر نوجوانان بودن سرگرم بشم " (شرکت‌کننده‌ی شماره ۷). " چون دو نفر دیگه وارد خانوادمون شدن که این دو نفر از فرهنگ‌های مختلف از خانواده‌های مختلف با عادت‌های مختلف بودند که من باید خودم رو با اون‌ها وقف می‌دادم. برای اینکه اونا رو یه وقتی نرنجونم سعی می‌کردم تا حتی یه چیزایی رو یاد بگیرم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۵).

مثبت‌نگری: مثبت‌نگری یکی از مواردی بود که به‌عنوان نکته مثبت بعد از رفتن فرزندان به آن اشاره شد." کمتر منفی می‌بینم الآن چون حالا بچه‌ها گرفتار اجاره خونه و مشکلات اقتصادی هستند باعث می‌شه کمی ذهنم درگیر بشه ولی چون بچه‌های مستقلی بودن خیالم ازشون راحته" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۲). " بچه تو این سن کم پیش میاد بتونه از پس خودش بر بیاد، پسر من ایتالیا تنهاست. من تونستم مستقل تربیتش کنم" (شرکت‌کننده شماره ۴)

بهبود رابطه جنسی: برخی از مادران به این نکته اشاره داشتند که بعد از رفتن فرزندان رابطه جنسی بهتری را تجربه کرده‌اند." بیشترین قسمتی که تو بیست سال گذشته به علت وجود پسرم و شغل سنگین من ندیده گرفته‌شده بود سکس بود که خب طبیعتاً وقتی خونه خالی نبود و مسئولیت‌هایی که داشتم و نگرانی‌هایی که از ترک تحصیل پسرم داشتیم اکثراً مانع می‌شد" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۱). "فکر می‌کنم که گاها وجود بچه‌ها و فرزندان تو روابط زن و شوهر یا همسران یکم خلل ایجاد می‌کنه که اینا نتونن به هم نزدیک بشن. عواطفشون رو احساساتشون رو حتی نیازهای جنسیشون رو راحت‌تر بیان کنند راحت‌تر برای همدیگه ابراز کنند" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۹).

کم شدن مسئولیت در قبال فرزندان: برخی مادران به این نکته اشاره داشتند که بعد از رفتن فرزندان مسئولیت‌های سنگین آن‌ها کم‌تر شده است و این سبک شدن مسئولیت‌ها را امری مطلوب در نظر گرفتند." می‌تونم بگم به لحاظ جسمی چون مسئولیت‌هام کم شده از بعد آشپزی و خانه‌داری بیشتر استراحت می‌کنم" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۷)." بار سنگین وسیله تهیه کردن از دوشم برداشته شده بود کمی احساس راحتی کردم... کارخونه خوب کمتر شده" (شرکت‌کننده‌ی شماره ۲).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تغییرات هویتی مادران بعد از رفتن فرزندان از خانه و تجربه آشیانه خالی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناختی انجام و تجارب افراد از ابعاد مختلفی مورد بررسی قرار گرفت. تحلیل یافته‌ها منجر به تولید ۳ مضمون اصلی و ۲۰ مضمون فرعی شد. مضامین اصلی شامل مسائل مربوط به فرزندان، پیامدهای منفی و پیامدهای مثبت آشیانه خالی برای مادران است. مضامین احساس نگرانی برای آینده فرزندان، احساس تنهایی و خودسازی در پژوهش کیفی آگیمودی (۲۰۲۱) نیز به دست آمده‌اند. مضامین افسردگی، بی‌هویتی و نگرانی برای شرایط فرزندان با پژوهش ماکر (۲۰۱۸) همسو است. مضمون افزایش حمایت همسر با تعداد زیادی از پژوهش‌ها همسو است (رولینز و فلدمن، ۱۹۷۰؛ گلن، ۱۹۹۰، ۱۹۹۸؛ ول نینگهام، جانسون و آماتو، ۲۰۰۱؛ استلا، ۲۰۰۳). مضمون احساس تنهایی همسو با پژوهش مهدی یار، خیر و حسینی (۱۳۹۶) است که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که میزان اضطراب و احساس تنهایی در والدین بعد از ترک فرزندان بیش‌تر از قبل از ترک فرزندان است. مضمون بی‌هویتی نیز با پژوهش هاگو مکلاران (۲۰۰۴) همسو است که نشان دادند با رفتن فرزندان هویت مادران دستخوش تغییر می‌شود. مضمون بهبود رابطه جنسی همسو با پژوهش میلر و همکاران (۲۰۰۳) است. مضمون افزایش روابط اجتماعی به عنوان پیامد مثبت آشیانه خالی نیز همسو با پژوهش چن و همکاران (۲۰۱۲)، چن و همکاران (۲۰۱۸) و افشاری، سپهوندی و چراغی (۱۴۰۰) است که فعالیتهای اجتماعی و حمایت اجتماعی را برای سازگاری در دوران آشیانه خالی مهم می‌دانند.

هم‌زمان با ترک منزل توسط فرزندان، تغییری ناگهانی در انتظارات، نقش‌ها، مسئولیت‌ها، روابط و فضای خانه اتفاق می‌افتد. مادران با به یاد آوردن دورانی که فرزندان در خانه بودند و مقایسه تفاوت‌های ایجادشده، احساس‌های دوگانه‌ای را تجربه می‌کنند. گاهی خوشحال‌اند از اینکه توانسته‌اند فرزندان خود را در دوره‌ی مناسبی مستقل کنند و گاهی نیز نگران آینده و توانایی فرزندان خود برای اداره زندگی به‌صورت مستقل هستند. تکلیف تحولی این مرحله از چرخه زندگی خانوادگی، این است که والدین باید نقش مستقل فرزندان را بپذیرند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

این امر تا حدودی به میزان تمایزیافتگی افراد خانواده مربوط می‌شود. همان‌طور که بوئن[1] معتقد است، بخشی از معنای تمایز خود مربوط به این است که افراد بتوانند در موقعیت‌های اضطراب‌آور احساسات را از تفکر جدا کنند و بین این دو تعادل برقرار سازند. همچنین مفهوم تمایزیافتگی دارای بعد میان‌فردی نیز هست که به استقلال هر یک از اعضای خانواده اشاره دارد. اگر مادران افراد تمایزیافته‌ای باشند و فرزندان تمایزیافته‌ای را تربیت‌کرده باشند، این دوره با کمترین میزان تنش برای مادران سپری خواهد شد (گلدنبرگ و گلدنبرگ[2]، ۲۰۰۸؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۹۶).

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، آشیانه خالی تقریباً برای همه‌ی مادران همراه با برخی پیامدهای منفی است. در این زمینه می‌توان گفت که افسردگی محتمل‌ترین پیامد منفی این دوره است. در ادبیات مربوط به آشیانه خالی مادران این افسردگی بیشتر می‌تواند برای مادرانی باشد که نقش عمده‌ی آنان در زندگی، مادری کردن بوده است و یا اینکه جای خالی روابط خود با همسرانشان را با بچه‌ها و فعالیت‌های مربوط به آنان پرکرده‌اند (ماکر، ۲۰۱۸؛ گرور و دانگ، ۲۰۱۳). هر چند در پژوهش حاضر حس غم و ناراحتی فقط مختص به مادران خانه دار نبود. ممکن است مادران با رفتن فرزندان، معنی زندگی خود را از دست بدهند. می‌توان تقریباً تمام مضامینی که پیرامون پیامدهای منفی به‌دست‌آمده است را دلیلی برای بروز افسردگی دانست. به دلیل حس خلأ و پوچی و بی‌معنایی در این دوره ممکن است افسردگی و حس تنهایی به مادران دست دهد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۹، ترجمه حسین شاهی برواتی و نقشبندی، ۱۳۹۹). کارل گستاو یونگ[3] یکی از نظریه‌پردازان بزرگ شخصیت که به دوران میان‌سالی و پیری توجه ویژه‌ای داشت، معتقد است که دوره‌ی میان‌سالی و پیری زمانی است که افراد باید معنای جدید به زندگی خود بدهند و وظیفه درمانگر این است که افراد را برای یافتن معنایی جدید همراهی کنند. مادرانی که در دوره‌ی آشیانه خالی هستند نیز در محدوده سنی قرار دارند که یونگ معتقد است باید برای ادامه زندگی خود و رسیدن به تفرد معنای جدیدی به زندگی خود بدهند. به نظر می‌رسد میزان سازگاری مادران در این دوره، می‌تواند با معنای جدید که برای خود بعد از غیبت فرزندان پیدا می‌کنند رابطه‌ای مثبت داشته باشد. اریک اریکسون[4] نیز در تدوین مراحل زندگی روانی_اجتماعی خود به دوره‌های میان‌سالی و پیری نیز پرداخته است. اریکسون میان‌سالی را دوره‌ای می‌داند که با مراقبت و آموزش نسل جدید مشخص می‌شود و پیری را دوره‌ای در نظر می‌گیرد که افراد هنوز هم می‌توانند زاینده باشد و بدون احساس افسردگی ناشی از دست رفتن نقش‌ها به‌عنوان پدربزرگ و مادربزرگ از نوه‌ها یا سایر افراد مراقبت کنند (فیست، فیست و آن رابرتس[5]، ۲۰۱۲، ترجمه یحیی سید محمدی، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر نیز، مادرانی که در دوران آشیانه خالی هنوز می‌توانستند خود را به‌عنوان فردی زاینده در نظر بگیرند، سازگاری خوبی نشان می‌دادند.

آشیانه خالی علاوه بر پیامدهای منفی، پیامدهای مثبتی را نیز برای مادران در بردارد. بر اساس گفته‌ی بسیاری از شرکت‌کنندگان، بعد از رفتن فرزندان از منزل مشغله ذهنی والدین کم‌تر شده و همین امر باعث توجه بیشتر به همسر می‌شود. آنان درمی‌یابند درزمانی که فرزندان حضور ندارند باید بیش از پیش حامی یکدیگر باشند. یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در روابط زن‌وشوهری، روابط جنسی است. حضور فرزندان و برخی از محدودیت‌ها باعث می‌شود روابط جنسی والدین به میزانی کمرنگ شود. برخی از شرکت‌کنندگان اهمیت ندادن به رابطه جنسی در زمان حضور فرزندان را یکی از علل دور شدن از همسرانشان بیان کردند. آنان با رفتن فرزندان و ابراز نیازهای جنسی‌شان، رابطه بهتری را با همسرانشان تجربه می‌کنند. در زمینه روابط همسری توجه به این نکته نیز ضروری است که زوجینی که اختلافات حل‌نشده‌ی زیادی دارند، ممکن است غیبت فرزندان باعث افزایش تعارضات زناشویی آنان شود و روابط پرتنش و آسیب‌زننده‌ای را تجربه کنند. عموماً در این دوره مادران به داشتن روابط اجتماعی بیشتر با همسالان خود تمایل پیدا می‌کنند. برای مثال مسافرت‌های گروهی و یا تفریح‌های دست جمعی بیشتری را ترتیب می‌دهند. همین افزایش روابط اجتماعی یکی از پیامدهای مثبت این دوره است که تأثیر بسزایی در سازگاری مادران در این دوره دارد. عوامل دیگری نیز وجود دارند که باعث خود پنداره‌ی مثبت در مادران می‌شود. این عوامل شامل افزایش پیشرفت شخصی در زندگی به علت افزایش اوقات فراغت برای انجام فعالیت‌های هنری و علمی است که در زمان حضور فرزندان امکان رسیدگی به آن‌ها وجود نداشت. در این دوره مادران برای داشتن زندگی سالم برای ادامه زندگی به وضع سلامت خود توجه بیشتری می‌کنند و خود مراقبتی آنان افزایش می‌یابد.

1 Bowen
2 Goldenberg & Goldenberg
3 Jung
4 Erikson
5 Feist, Feist & Roberts

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

به‌طورکلی هویت مادران در دوران آشیانه خالی در ابعاد مختلف دچار تغییراتی می‌شود که این تغییرات می‌تواند مثبت و منفی باشند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود مشاوران و روانشناسان بر اهمیت این دوره از چرخه زندگی خانوادگی تأکید ورزند و اقدامات مناسبی را برای بهبود وضع مادران و پدران در این دوره انجام دهند. همچنین با توجه به اینکه در جوامع امروزی در مقایسه با ادوار گذشته که در بیشتر موارد فقط ازدواج پدیده‌ای بود که باعث ترک فرزندان از منزل می‌شد، امروزه تحصیل در شهرها و همچنین کشورهای مختلف باعث شده است تا والدین خیلی زودتر از گذشته به این دوران پا بگذارند. لذا برنامه‌های پیشگیرانه و آموزشی برای گذار از این دوران می‌تواند گام بزرگی در جهت ارتقای این گروه از مادران باشد. همچنین به نظر می‌رسد نقش پدران در دوره آشیانه خالی مورد غفلت پژوهشگران واقع شده باشد. مطالعه در این زمینه می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را در اختیار متخصصان قرار دهد.

منابع

افشار، پ؛ سپهوندی، ص؛ چراغی، م. (۱۴۰۰). ارتباط حمایت اجتماعی با سندرم آشیانه خالی در زنان میانسال شهرستان اهواز. *طب پیشگیری*. ۸(۱)، ۳۳-۴۰

فطوره‌چی، ش؛ شاهمرادی، س؛ نقش، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر واقعیت درمانی بر میزان رضایت زناشویی و شادمانی زنان در دوران آشیانه خالی. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۹(۲)، ۱۰۵-۱۲۴

فیست، ج؛ فیست، گ؛ آن رابرتس، ت. (۲۰۱۲). نظریه‌های شخصیت. ترجمه سید محمدی، ی، (۱۳۹۵). تهران، نشر روان.

گلدنبرگ، ا؛ گلدنبرگ، ه. (۲۰۰۸). خانواده‌درمانی. ترجمه فیروزبخت، م، (۱۳۹۶). تهران، موسسه خدمات فرهنگی رسا.

گلدنبرگ، ا؛ گلدنبرگ، ه. (۲۰۰۸). خانواده‌درمانی. ترجمه حسین شاهی برواتی، م، نقشبندی، س، ارجمندی، ا، (۱۳۹۹). تهران. نشر روان.

مهدی‌یار، ف؛ خیر، م؛ حسینی، س. (۱۳۹۶). مقایسهٔ سندرم آشیانهٔ خالی در والدین قبل و بعد از ترک منزل توسط فرزند(ان). *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۵۸)، ۱۷-۲۹.

Abedi, P., Afshari, P., Yaralizadeh, M. et al. Does Loneliness Following Empty Nest Impair Sexual Function and Satisfaction of Middle-Aged Iranian Women?. Sexuality & Culture 24, 2045–2055 (2020). https://doi.org/10.1007/s12119-020-09735-3

Agimudie, T. (2021). Caribbean Mothers and the Empty Nest: A Qualitative Study (Doctoral dissertation, Capella University)

Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 6979.

Chen, D., Yang, X., & Aagard, S. D. (2012). The empty nest syndrome: Ways to enhance quality of life. *Educational Gerontology*, 38(8), 520-529.

Curasi, C. F., Hogg, M. K., & Maclaran, P. (2004). Identity, consumption and loss: The impact of women's experience of grief and mourning on consumption in empty nest households. *Advances in Consumer Research*, 31, pp. 615-622

Dare, J. S. (2011). Transitions in midlife women's lives: Contemporary experiences. *Health care for women international*, 32(2), 111-133.

Dennerstein, L., Dudley, E., & Guthrie, J. (2002). Empty nest or revolving door? A prospective study of women's quality of life in midlife during the phase of children leaving and re-entering the home. *Psychological Medicine*, 32(3), 545-550

Duvall, E. M. (1977). Marriage and family development (5th ed). New York:Lippincott.

Gandhi, K., Lim, E., Davis, J., & Chen, J. J. (2018). Racial disparities in health service utilization among Medicare fee-for-service beneficiaries adjusting for multiple chronic conditions. *Journal of aging and health*, 30(8), 1224-1243.

Glenn, N. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980's: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 33-34.

Glenn, N. D. (1975). Psychological well-being in the postparental stage: Some evidence from national surveys. *Journal of Marriage and the Family*, 105-110.

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.

Harkins, E. B. (1978). Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. Journal of Marriage and the Family, 40(3), 549–556. https://doi.org/10. 2307/350935.

Makkar, Suresh. (2015). Problem of empty nest syndrome: an analysis and sugestion to bridle it. ADR Journal. 19-23.

Miller, J. B., Yorgason, J., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *American Journal of Family Therapy*, 31, 395–407.

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.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]

Mount, S. D., & Moas, S. (2015). Re-Purposing the “Empty Nest”. Journal of Family Psychotherapy, 26(3), 247-252.
Najib, an. M., & Hamirudin, A. H. (2020). Empty nest syndrome and its association between appetite and quality of life among female adults in Kuantan. International journal of allied sciences, 4(3), 14091220.
Rollins, B. C., & Feldman, H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 20-28.
Stella, M. (2003). Marital satisfaction and expectations in the first and last stages of family life cycle. Unpublished Doctoral Dissertation. United States International University [On-line]. Available: www.proquest.coM
VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 78, 1313 – 1341.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3]