

The Mediating Role of Death Anxiety in the Relationship Between Empty Nest Syndrome and Psychological Well-Being Among Older Adults

1. Parnia Sadeghi: Department of Psychology, Kho.C., Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran

2. Zohreh Latifi*: Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

***Corresponding Author's Email Address: z_yalatif@pnu.ac.ir**



Received: 21 January 2026

Revised: 07 June 2026

Accepted: 14 June 2026

Initially Published: 27 September 2026

Final Publication: 23 August 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and
conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial	4.0
---------------------------	-----

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the mediating role of death anxiety in the relationship between empty nest syndrome and psychological well-being among older adults.

Methods and Materials: This applied correlational study employed a structural equation modeling approach. The study population consisted of adults aged 60 years and older in 2025, from whom 200 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Ryff and Keyes Psychological Well-Being Scale, Templer's Death Anxiety Scale, and the Empty Nest Syndrome Questionnaire developed by Khashaman and colleagues. Data analysis was conducted using SPSS-26 and AMOS-26. The mediating effect of death anxiety was examined using the bootstrap method with 5,000 resamples.

Findings: The results indicated that empty nest syndrome was significantly and negatively associated with psychological well-being ($r = -0.34, p < 0.01$). Death anxiety was negatively associated with psychological well-being ($r = -0.45, p < 0.01$) and positively associated with empty nest syndrome ($r = 0.35, p < 0.01$). Structural model analysis revealed a significant negative direct effect of empty nest syndrome on psychological well-being ($\beta = -0.21, p = 0.013$). Furthermore, death anxiety had a significant negative direct effect on psychological well-being ($\beta = -0.60, p = 0.001$). Bootstrap analysis demonstrated a significant indirect effect of empty nest syndrome on psychological well-being through death anxiety ($\beta = -0.13, p = 0.003$), confirming the partial mediating role of death anxiety.

Conclusion: The findings suggest that the experience of an empty nest is associated with lower psychological well-being among older adults, and this relationship is partly explained by increased death anxiety. Death anxiety appears to be an important psychological mechanism through which empty nest experiences influence mental well-being. Therefore, interventions focused on meaning in life, acceptance of aging, reduction of death anxiety, and enhancement of social support may contribute to improving psychological well-being among older adults.

Keywords: Death Anxiety, Empty Nest Syndrome, Psychological Well-Being, Older Adults, Structural Equation Modeling.

How to Cite: Sadeghi, P. & Latifi, Z. (2027). The Mediating Role of Death Anxiety in the Relationship Between Empty Nest Syndrome and Psychological Well-Being Among Older Adults. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(3), 1-15.

بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی سالمندان

۱. پرنیا صادقی¹: گروه روانشناسی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی شهر، ایران

۲. زهره لطیفی²: دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: z_yalatif@pnu.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین سندروم آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی سالمندان و تبیین سازوکار روانشناختی مؤثر بر این ارتباط بود.

مواد و روش: این پژوهش از نوع کاربردی و با روش توصیفی - همبستگی مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل سالمندان بالای ۶۰ سال در سال ۱۴۰۴ بود که ۲۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف و کیز، مقیاس اضطراب مرگ تمپلر و پرسشنامه سندروم آشیانه خالی خشامن و همکاران گردآوری شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS-۲۶ و AMOS-۲۶ استفاده شد و نقش میانجی اضطراب مرگ از طریق روش بوت‌استرپ با ۵۰۰۰ تکرار مورد آزمون قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آشیانه خالی با بهزیستی روانشناختی رابطه منفی و معنادار دارد ($r=-0.34, p<0.01$). همچنین اضطراب مرگ با بهزیستی روانشناختی رابطه منفی و معنادار ($r=-0.45, p<0.01$) و با آشیانه خالی رابطه مثبت و معنادار ($r=0.25, p<0.01$) داشت. نتایج مدل ساختاری نشان داد اثر مستقیم آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی منفی و معنادار است ($\beta=-0.21, p=0.013$). افزون بر این، اثر مستقیم اضطراب مرگ بر بهزیستی روانشناختی نیز منفی و معنادار بود ($\beta=-0.60, p=0.001$). تحلیل بوت‌استرپ نشان داد اثر غیرمستقیم آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی از طریق اضطراب مرگ نیز معنادار است ($\beta=-0.13, p=0.003$), که بیانگر میانجی‌گری جزئی اضطراب مرگ در این رابطه است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان دادند که تجربه آشیانه خالی می‌تواند به کاهش بهزیستی روانشناختی سالمندان منجر شود و بخشی از این اثر از طریق افزایش اضطراب مرگ تبیین می‌شود. بنابراین، اضطراب مرگ یکی از سازوکارهای مهم روانشناختی در تبیین پیامدهای منفی آشیانه خالی است. طراحی مداخلات مبتنی بر معنا در زندگی، پذیرش سالمندی، کاهش اضطراب مرگ و تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند در ارتقای بهزیستی روانشناختی سالمندان مؤثر باشد.

کلیدواژگان: اضطراب مرگ، آشیانه خالی، بهزیستی روانشناختی، سالمندان، مدل‌یابی معادلات ساختاری.

نحوه استناددهی: صادقی، پرنیا، و لطیفی، زهره. (۱۴۰۶). بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی سالمندان. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۴(۳)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۷ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۲۴ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ انتشار اولیه: ۵ مهر ۱۴۰۵

تاریخ انتشار نهایی: ۱ شهریور ۱۴۰۶



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Population aging has become one of the most significant demographic phenomena of the twenty-first century. Improvements in healthcare, nutrition, and living conditions have contributed to increased life expectancy, resulting in a growing proportion of older adults worldwide. Although longevity is considered an important social achievement, aging is often accompanied by psychological, social, and familial transitions that can substantially influence mental health and quality of life. Consequently, maintaining psychological well-being has emerged as a central objective in gerontological research and practice. Psychological well-being is a multidimensional construct encompassing self-acceptance, autonomy, environmental mastery, positive relations with others, purpose in life, and personal growth. Higher levels of psychological well-being are associated with healthier aging, better adaptation to life challenges, and improved overall functioning among older adults (Zhao & Zhang, 2026; Zhao et al., 2026; Zhou et al., 2026).

One of the major family-related transitions experienced during later adulthood is the empty nest stage. Empty nest syndrome refers to the emotional and psychological responses that occur when adult children leave the parental home and establish independent lives. While some parents perceive this transition as an opportunity for greater freedom and personal development, others experience loneliness, loss of purpose, emotional distress, and diminished social engagement. Recent literature has highlighted that the empty nest experience can significantly affect the mental health and well-being of older adults, particularly when parental identity constitutes a central component of self-concept (Aghakhani et al., 2026; Fakhri et al., 2026; Rastegar et al., 2026).

Research has increasingly demonstrated that older adults living in empty nest situations are more vulnerable to social isolation, loneliness, sleep disturbances, cognitive decline, and psychological distress. An integrative review reported

that social isolation among empty-nest older adults contributes to both physical and mental health problems and may undermine successful aging (Zhang et al., 2026). Similarly, studies have indicated that environmental factors, residential suitability, and perceived independence can influence how older adults adapt to empty nest experiences. Age-friendly environments have been shown to promote empowerment, autonomy, and psychological adjustment among older adults living without their children (Liu, Li, et al., 2026; Liu, Peng, et al., 2026). Furthermore, digital communication and internet use may alleviate some negative consequences of family separation by facilitating social connectedness and reducing isolation (Wu et al., 2026).

Despite growing evidence regarding the consequences of empty nest syndrome, not all older adults respond similarly to this life transition. Some individuals maintain high levels of psychological well-being despite living apart from their children. This variation suggests the presence of underlying psychological mechanisms that mediate the relationship between empty nest experiences and mental health outcomes. Previous studies have emphasized the roles of loneliness, anxiety, resilience, social support, and psychological capital in explaining how living arrangements affect well-being among older adults (Hu et al., 2025; Shen et al., 2025; Yuan et al., 2025). Among these variables, death anxiety represents a particularly important yet understudied mechanism.

Death anxiety refers to fear, apprehension, or distress associated with death, dying, and human mortality. Aging is often accompanied by increased awareness of physical decline, chronic illness, mortality, and the loss of peers, all of which may intensify existential concerns. High levels of death anxiety have been associated with reduced life satisfaction, lower meaning in life, increased psychological distress, and poorer overall mental health among older adults (Afshari et al., 2026; Yousefpour, 2025; Zhou et al., 2024). Moreover, interventions aimed at enhancing meaning in life, social support, and psychological resources have been found

to reduce death anxiety and improve psychological adjustment in later life (Afshari et al., 2026; Zhou et al., 2024).

From an existential perspective, the empty nest transition may activate concerns regarding mortality and life meaning. The departure of adult children may symbolize the completion of a major life stage, potentially leading older adults to reflect on aging, life achievements, and the finitude of existence. Such reflections may increase death anxiety, which in turn can negatively affect psychological well-being. Although previous studies have separately examined empty nest syndrome and death anxiety, limited research has investigated whether death anxiety functions as a mediating mechanism linking empty nest experiences to psychological well-being. Furthermore, the development of validated assessment tools for empty nest syndrome has provided new opportunities to explore these relationships empirically (Khashaman et al., 2025).

Therefore, the present study was conducted to investigate the mediating role of death anxiety in the relationship between empty nest syndrome and psychological well-being among older adults.

Methods and Materials

This applied study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The target population consisted of adults aged 60 years and older. A total of 200 participants were selected through convenience sampling. Inclusion criteria included being between 60 and 75 years of age, possessing sufficient cognitive ability to complete the questionnaires, and willingness to participate voluntarily in the study.

Data were collected using three standardized instruments. Psychological well-being was measured using the short form of Ryff's Psychological Well-Being Scale. Death anxiety was assessed using Templer's Death Anxiety Scale. Empty nest syndrome was measured using the Empty Nest Syndrome Questionnaire developed specifically for older adults. Participants were recruited from retirement centers,

parks, mosques, and public gathering places commonly attended by older adults.

Ethical principles were strictly observed throughout the research process. Informed consent was obtained from all participants, confidentiality was guaranteed, and participants were informed of their right to withdraw from the study at any time.

Data analysis was conducted using SPSS-26 and AMOS-26. Descriptive statistics were calculated for all study variables. Pearson correlation coefficients were used to examine bivariate relationships. Structural equation modeling was applied to test the hypothesized mediation model. The significance of indirect effects was assessed using the bootstrap method with 5,000 resamples and 95% confidence intervals.

Findings

The sample consisted of 200 older adults with equal representation of men and women. Most participants were between 60 and 64 years of age and the majority were married.

Descriptive analyses indicated that the mean score for psychological well-being was 62.41 (SD = 12.18), the mean score for empty nest syndrome was 30.36 (SD = 9.35), and the mean score for death anxiety was 9.48 (SD = 5.28). Skewness and kurtosis values were within acceptable ranges, indicating approximate normality of the data distribution.

Correlation analyses revealed significant relationships among the study variables. Empty nest syndrome demonstrated a significant negative association with psychological well-being ($r = -0.34, p < .01$). Death anxiety was also negatively associated with psychological well-being ($r = -0.45, p < .01$). In contrast, empty nest syndrome showed a significant positive relationship with death anxiety ($r = 0.35, p < .01$).

Structural equation modeling results supported the hypothesized model. The direct effect of empty nest syndrome on psychological well-being was negative and statistically significant ($\beta = -0.21, p = .013$). Additionally,

death anxiety exerted a significant negative direct effect on psychological well-being ($\beta = -0.60, p = .001$).

Bootstrap analysis further demonstrated that the indirect effect of empty nest syndrome on psychological well-being through death anxiety was statistically significant ($\beta = -0.13, p = .003$). The confidence interval for the indirect effect did not include zero, confirming the significance of the mediating pathway. Because the direct effect of empty nest syndrome on psychological well-being remained significant after the inclusion of death anxiety, the mediation pattern was classified as partial mediation.

Overall, the findings indicated that greater experiences of empty nest syndrome were associated with higher levels of death anxiety and lower levels of psychological well-being. Furthermore, death anxiety accounted for a substantial portion of the negative association between empty nest syndrome and psychological well-being.

Discussion and Conclusion

The findings of this study provide important insights into the psychological mechanisms underlying the experiences of older adults facing empty nest syndrome. The results demonstrated that empty nest syndrome is associated with lower psychological well-being and that this relationship operates both directly and indirectly through death anxiety. These findings suggest that the departure of adult children from the parental home is not merely a structural family transition but also an emotionally and existentially significant event for many older adults.

The negative association between empty nest syndrome and psychological well-being may be explained by changes in parental roles, reduced daily interactions with family members, and diminished opportunities for emotional engagement. For many older adults, parenting remains a central source of identity, meaning, and purpose. Consequently, the transition to an empty nest may generate feelings of loneliness, loss, and reduced life satisfaction, which ultimately undermine psychological well-being.

The positive relationship between empty nest syndrome and death anxiety highlights the existential dimensions of this life transition. The departure of children may symbolize the completion of a major life chapter and increase awareness of aging, mortality, and the finite nature of life. Such experiences can intensify concerns about death and future uncertainty. As these concerns become more prominent, older adults may experience greater emotional distress and diminished psychological functioning.

The finding that death anxiety negatively predicts psychological well-being further emphasizes the importance of existential concerns in later life. Persistent fears related to death may reduce individuals' sense of purpose, interfere with emotional regulation, and weaken adaptive coping resources. Consequently, older adults experiencing elevated death anxiety may have greater difficulty maintaining positive psychological functioning.

The mediating role of death anxiety represents the most significant contribution of the present study. The results indicate that death anxiety serves as an important psychological pathway through which empty nest experiences influence mental well-being. This finding suggests that interventions designed to support older adults should address not only social and familial factors but also existential concerns related to aging and mortality.

In conclusion, empty nest syndrome is associated with reduced psychological well-being among older adults, and this relationship is partially explained by increased death anxiety. Addressing death-related concerns, promoting meaning in life, strengthening psychological resources, and enhancing social support may contribute significantly to improving the psychological well-being of older adults experiencing the empty nest transition. These findings underscore the importance of integrating existential and psychological dimensions into programs and interventions aimed at promoting successful aging and mental health in later life.

مقدمه

افزایش امید به زندگی و بهبود شرایط بهداشتی در دهه‌های اخیر موجب رشد سریع جمعیت سالمندان در بسیاری از کشورهای جهان شده است. این تحول جمعیت‌شناختی اگرچه نشان‌دهنده پیشرفت‌های پزشکی و اجتماعی است، اما هم‌زمان چالش‌های متعددی را در حوزه سلامت روان، کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی سالمندان به همراه آورده است. سالمندی صرفاً یک فرایند زیستی نیست، بلکه دوره‌ای پیچیده از زندگی است که با تغییرات جسمانی، شناختی، اجتماعی و خانوادگی همراه می‌شود. در این مرحله، افراد با بازنشستگی، کاهش نقش‌های اجتماعی، محدودیت‌های جسمانی، از دست دادن همسالان و تغییر در ساختار خانواده مواجه می‌شوند که هر یک می‌توانند بر سلامت روان و احساس رضایت از زندگی آنان تأثیرگذار باشند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که بهزیستی روان‌شناختی سالمندان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله رضایت از زندگی، کیفیت خواب، اضطراب، تاب‌آوری، سلامت ادراک شده و حمایت اجتماعی قرار دارد و این عوامل در تعامل با یکدیگر مسیرهای پیچیده‌ای را در شکل‌گیری سلامت روان سالمندان ایجاد می‌کنند (Zhao & Zhang, 2026; Zhao et al., 2026; Zhou et al., 2026).

بهزیستی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در دوران سالمندی محسوب می‌شود. این سازه فراتر از فقدان بیماری یا ناراحتی روانی است و ابعادی همچون پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، استقلال و تسلط بر محیط را در بر می‌گیرد. سالمندانی که از سطح بالایی از بهزیستی روان‌شناختی برخوردار هستند، توانایی بیشتری برای سازگاری با تغییرات زندگی، مقابله با استرس‌ها و حفظ عملکرد اجتماعی مطلوب دارند. در مقابل، کاهش بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی و افت کیفیت زندگی شود.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که عوامل اجتماعی و خانوادگی نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای یا تضعیف بهزیستی روان‌شناختی سالمندان دارند و تغییر در این عوامل می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت روان آنان به همراه داشته باشد (Shen et al., 2025; Yuan et al., 2025; Zhao et al., 2026).

یکی از مهم‌ترین تغییرات خانوادگی که بسیاری از افراد در دوره میانسالی و سالمندی تجربه می‌کنند، پدیده آشیانه خالی است. آشیانه خالی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرزندان بالغ خانه والدین را ترک کرده و زندگی مستقلی را آغاز می‌کنند. این رویداد بخشی طبیعی از چرخه زندگی خانواده محسوب می‌شود، اما تأثیرات روان‌شناختی آن در میان والدین یکسان نیست. برخی والدین این مرحله را فرصتی برای استقلال بیشتر، بازسازی روابط زناشویی و تمرکز بر علایق شخصی می‌دانند، در حالی که گروهی دیگر آن را با احساس فقدان، تنهایی، کاهش نقش والدینی و افت حمایت عاطفی تجربه می‌کنند. مرورهای پژوهشی نشان داده‌اند که گذار به مرحله آشیانه خالی می‌تواند با تغییرات قابل توجهی در سلامت روان والدین همراه باشد و در برخی موارد زمینه‌ساز آشفتگی‌های هیجانی و مشکلات سازگاری شود (Aghakhani et al., 2026; Fakhri et al., 2026; Rastegar et al., 2026).

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به پیامدهای آشیانه خالی در سالمندان افزایش یافته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که سالمندان دارای تجربه آشیانه خالی بیشتر در معرض احساس تنهایی، انزوای اجتماعی، کاهش تعاملات خانوادگی و افت کیفیت زندگی قرار دارند. مرور یکپارچه مطالعات انجام‌شده بر سالمندان دارای آشیانه خالی نشان داده است که انزوای اجتماعی ناشی از این وضعیت می‌تواند آثار قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی آنان برجای بگذارد. همچنین مشخص شده است که آشیانه خالی با اختلال در خواب، کاهش مشارکت اجتماعی و افزایش آسیب‌پذیری روانی همراه

رویدادهای منفی زندگی بر تنهایی سالمندان را کاهش دهد (Hu et al., 2025).

(Shen et al., 2025; Yuan et al., 2025).

در میان متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با سالمندی، اضطراب مرگ جایگاه ویژه‌ای دارد. سالمندی مرحله‌ای از زندگی است که در آن فرد بیش از هر زمان دیگری با واقعیت فناپذیری، محدودیت زمانی زندگی، بیماری‌های مزمن و مرگ همسالان مواجه می‌شود. این شرایط می‌تواند نگرانی‌های وجودی و اضطراب مرتبط با مرگ را فعال کند. اضطراب مرگ به مجموعه‌ای از افکار، نگرانی‌ها و هیجانات منفی مرتبط با مرگ و فرایند مردن اشاره دارد و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های روان‌شناختی دوران سالمندی محسوب می‌شود. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سطوح بالای اضطراب مرگ با کاهش سلامت روان، افت کیفیت زندگی، کاهش احساس معنا در زندگی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی همراه است (Afshari et al., 2026; Yousefpour, 2025; Zhou et al., 2024).

شواهد پژوهشی حاکی از آن است که اضطراب مرگ می‌تواند تحت تأثیر عوامل اجتماعی و روان‌شناختی متعددی قرار گیرد. حمایت اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی، تاب‌آوری، معنای زندگی و مداخلات روان‌شناختی از جمله عواملی هستند که نقش محافظتی در برابر اضطراب مرگ ایفا می‌کنند. برای مثال، نتایج فراتحلیل انجام‌شده بر سالمندان ایرانی نشان داده است که مداخلات مبتنی بر معنادرمانی می‌توانند به طور معناداری اضطراب مرگ را کاهش دهند. همچنین، پژوهش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر نشان داده‌اند که افزایش معنا در زندگی و ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی با کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان سالمندان همراه است. از سوی دیگر، تمریناتی مانند تای‌چی نیز از طریق تقویت حمایت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی در کاهش اضطراب مرگ مؤثر شناخته شده‌اند (Afshari et al., 2026; Yousefpour, 2025; Zhou et al., 2024).

است و این عوامل در نهایت به افت سلامت روان منجر می‌شوند (Wu et al., 2026; Zhang et al., 2025; Zhang et al., 2026).

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که تجربه آشیانه خالی تنها به حضور یا عدم حضور فرزندان در منزل محدود نمی‌شود، بلکه عوامل محیطی و اجتماعی نیز در شدت و نحوه تجربه آن نقش دارند. برای مثال، مناسب بودن محیط زندگی برای سالمندان، احساس استقلال، دسترسی به امکانات شهری و کیفیت محیط مسکونی می‌تواند اثرات منفی آشیانه خالی را تعدیل کند. مطالعات انجام‌شده در سالمندان شهری چین نشان داده‌اند که محیط‌های سازگار با سالمندی نه تنها احساس توانمندی و استقلال را افزایش می‌دهند، بلکه می‌توانند آثار منفی ناشی از تنهایی و جدایی از فرزندان را نیز کاهش دهند. از سوی دیگر، استفاده از اینترنت و فناوری‌های ارتباطی به عنوان ابزاری برای حفظ ارتباطات اجتماعی شناخته شده و می‌تواند بخشی از پیامدهای روانی آشیانه خالی را جبران کند (Liu, Li, et al., 2026; Liu, Peng, et al., 2026; Wu et al., 2026).

اگرچه آشیانه خالی با پیامدهای مختلف روان‌شناختی همراه است، اما همه سالمندان دارای آشیانه خالی دچار مشکلات روانی نمی‌شوند. برخی از آنان با وجود جدایی از فرزندان، همچنان از سطح مطلوبی از بهزیستی روان‌شناختی برخوردار هستند. این تفاوت نشان می‌دهد که سازوکارهای میانجی متعددی در ارتباط میان آشیانه خالی و پیامدهای روانی دخالت دارند. پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه سالمندی نشان داده‌اند که متغیرهایی نظیر تنهایی، اضطراب، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و سرمایه روان‌شناختی می‌توانند بخشی از تأثیر شرایط زندگی بر سلامت روان سالمندان را تبیین کنند. برای مثال، مشخص شده است که تنهایی و اضطراب در رابطه میان الگوهای زندگی و رفتارهای سلامت نقش واسطه‌ای دارند و حمایت همسر نیز می‌تواند آثار

از منظر نظری، آشیانه خالی می‌تواند بستری برای افزایش اضطراب مرگ فراهم کند. خروج فرزندان از خانه ممکن است برای برخی سالمندان نمادی از پایان یک دوره مهم زندگی، کاهش نقش والدینی و نزدیک شدن به مراحل پایانی عمر تلقی شود. در چنین شرایطی، احساس تنهایی و کاهش تعاملات روزمره با فرزندان می‌تواند زمینه را برای فعال شدن نگرانی‌های وجودی فراهم سازد. تجربه آشیانه خالی ممکن است پرسش‌هایی درباره معنا، ارزشمندی، آینده و تداوم خانوادگی را در ذهن سالمندان ایجاد کند و این پرسش‌ها در صورت نبود منابع حمایتی کافی به افزایش اضطراب مرگ منجر شوند. مطالعات کیفی انجام‌شده بر والدین ایرانی دارای فرزندان مهاجر نیز نشان داده‌اند که جدایی از فرزندان می‌تواند تجربه‌ای عمیقاً هیجانی و وجودی باشد که فراتر از فاصله فیزیکی، ابعاد هویتی و معنایی زندگی والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Aghakhani et al., 2026; Fakhri et al., 2026; Rastegar et al., 2026).

با وجود اهمیت بالقوه اضطراب مرگ در تجربه آشیانه خالی، بخش عمده پژوهش‌های پیشین بیشتر بر پیامدهایی مانند تنهایی، انزوای اجتماعی، محیط زندگی، سلامت خواب، عملکرد شناختی و حمایت اجتماعی تمرکز داشته‌اند. همچنین مطالعاتی که به بررسی اضطراب مرگ پرداخته‌اند عمدتاً عوامل کاهنده آن را بررسی کرده‌اند و کمتر به نقش میانجی این متغیر در ارتباط میان شرایط زندگی و بهزیستی روان‌شناختی توجه شده است. افزون بر این، با وجود توسعه ابزارهای اختصاصی سنجش سندروم آشیانه خالی در سالمندان، هنوز مدل‌های نظری جامعی که نقش متغیرهای وجودی را در تبیین پیامدهای این پدیده بررسی کنند محدود هستند (Khashaman et al., 2025; Zhang et al., 2025; Zhang et al., 2026).

همچنین شواهد موجود نشان می‌دهد که تاب‌آوری روان‌شناختی می‌تواند آثار منفی آشیانه خالی را کاهش دهد و مداخلات شناختی - رفتاری در

سالمندان دارای آشیانه خالی موجب افزایش تاب‌آوری و سازگاری روانی می‌شود. این یافته‌ها بیانگر آن است که پیامدهای آشیانه خالی به طور مستقیم ایجاد نمی‌شوند، بلکه از طریق سازوکارهای روان‌شناختی مختلف شکل می‌گیرند. بنابراین، بررسی نقش اضطراب مرگ به عنوان یکی از این سازوکارها می‌تواند به درک عمیق‌تر فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با سالمندی و آشیانه خالی کمک کند (Hu et al., 2025; Kabiri et al., 2023; Zhao & Zhang, 2026).

با توجه به اهمیت روزافزون جمعیت سالمندان، شیوع تجربه آشیانه خالی، نقش تعیین‌کننده بهزیستی روان‌شناختی در کیفیت زندگی سالمندان و کمبود پژوهش‌های متمرکز بر نقش میانجی اضطراب مرگ، بررسی این سازوکار روان‌شناختی از اهمیت نظری و کاربردی بالایی برخوردار است. شناسایی نقش اضطراب مرگ می‌تواند به توسعه مدل‌های نظری سالمندی کمک کرده و زمینه طراحی مداخلات مؤثرتر برای ارتقای سلامت روان، افزایش معنا در زندگی، کاهش نگرانی‌های وجودی و بهبود بهزیستی روان‌شناختی سالمندان را فراهم سازد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روان‌شناختی سالمندان انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و طرح پژوهش توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدلیابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام سالمندان بالای ۶۰ سال در سال ۱۴۰۴ است. برای محاسبه حجم نمونه در مدل‌های معادلات ساختاری برخی منابع مانند Tomarken & Waller (۲۰۰۵) برای این پژوهش‌ها ۲۰۰ آزمودنی را لازم می‌دانند. بنابراین، برای جمع‌آوری داده در این پژوهش، حجم نمونه ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس در نظر گرفته شد. ملاک‌های ورود عبارتند از: نیمی از نمونه، سالمندان زن و نیم دیگر سالمندان مرد؛ داشتن سن ۶۰ تا ۷۵ سال؛ توانایی

پاسخگویی به پرسشنامه‌ها؛ سلامت نسبی شناختی. ملاک‌های خروج عبارتند از: عدم تمایل به ادامه همکاری در حین پژوهش؛ وجود نشانه‌های خستگی مفرط یا بی‌قراری حین پاسخ‌گویی؛ پاسخ‌گویی ناقص یا تصادفی به پرسشنامه‌ها.

پیش از آغاز جمع‌آوری داده‌ها، کد اخلاق از کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه اخذ شد. پیش از پاسخدهی به پرسشنامه‌ها، شرکت‌کنندگان رضایت آگاهانه خود را برای شرکت در پژوهش اعلام کردند. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که حریم خصوصی در جمع‌آوری اطلاعات رعایت خواهد شد، از اطلاعات آنها تنها در راستای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد، و اطلاعات شرکت‌کنندگان تنها به صورت کلی منتشر خواهد شد. به آنها اعلام شد که می‌توانند در هر زمان که بخواهند پژوهش را ترک و نیمه‌کاره رها کنند. همچنین، اطلاعات شخصی که منجر به نقض حریم خصوصی شوند، از آنها پرسیده نشد.

با مراجعه حضوری به مکان‌های عمومی سالمندان مانند پارک‌ها، مساجد، و کانون‌های بازنشستگی، سالمندانی که واجد شرایط ورود به پژوهش هستند به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند. در آغاز، توضیحاتی روشن و قابل فهم درباره اهداف پژوهش و نحوه شرکت در پژوهش به شرکت‌کنندگان ارائه شد و سپس، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنان قرار گرفت. پژوهشگر راهنمایی لازم را برای درک بهتر سؤال‌ها ارائه کرد. فرایند گردآوری داده‌ها تا زمان تکمیل حجم نمونه مورد نیاز ادامه داشت. پس از اطمینان از کامل بودن پاسخ‌ها، داده‌ها در نرم‌افزار وارد شده و تحلیل‌های آماری مناسب انجام شد.

مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه: این مقیاس توسط ریف و کیز (۱۹۹۵) برای سنجش بهزیستی روانشناختی توسعه یافته است. این مقیاس از ۱۸ گویه تشکیل شده و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای

از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. سوالات ۱، ۴، ۵، ۸، ۱۵، ۱۶، ۱۷، و ۱۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری میشوند. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بالا و نمره پایین نشان دهنده بهزیستی روانشناختی پایین است. ریف و سینگر^۱ (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقیاس ۸۴ سوالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در ایران خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) همسانی درونی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال را به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۳، ۰/۷۳، و ۰/۷۲ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران آلفای کرونباخ کلی این مقیاس را ۰/۷۱ گزارش نمودند. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشان دادند که تمامی عامل‌های این پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار می‌باشند.

مقیاس اضطراب مرگ: این پرسشنامه توسط تمپلر (۱۹۷۰) تهیه شده است و دارای ۱۵ گویه است. پاسخدهی به گویه‌ها به صورت بلی (۱) یا خیر (۰) است، بنابراین دامنه نمرات این مقیاس بین ۰ تا ۱۵ است که نمره بالا معرف اضطراب بالاتر افراد در مورد مرگ است. بررسی‌های به عمل آمده درباره روایی مقیاس، نشان می‌دهد که این مقیاس از روایی سازه قابل قبولی بهره‌مند است. همچنین، ضریب بازآزمایی مقیاس ۰/۸۳ به دست آمده است (تمپلر، ۱۹۷۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش شریف‌نیا و همکاران (۱۳۹۵) نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه سندروم آشیانه خالی: این پرسشنامه توسط خشامن و همکاران (۱۴۰۴) تهیه شده است. از ۱۵ گویه تشکیل شده است که بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۷۵ است که نمرات بالاتر نشان دهنده درجات بالاتری

¹ Ryff, C. D., & Singer, B. H.

از سندروم آشیانه خالی است. بررسی‌های سازندگان نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی سازه مناسبی برخوردار است و همچنین، پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ $0/88$ برای کل مقیاس به دست آمده است.

۱. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی، از جداول فراوانی و شاخص‌های مرکزی و پراکندگی همچون میانگین و انحراف معیار با کمک نرم افزار SPSS 26 استفاده شد. در بخش استنباطی، مدل‌یابی معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزار Amos 26 بکار گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، نمونه‌ای متشکل از ۲۰۰ سالمند با توزیع جنسیتی برابر (۵۰٪ زن و ۵۰٪ مرد) مورد بررسی قرار گرفتند که اکثریت آنان در بازه سنی ۶۰ تا ۶۴ سال (۵۲.۵٪) و وضعیت تأهل متأهل (۶۷٪) بودند. از نظر وضعیت سلامت جسمانی، ۸۲.۵٪ از مشارکت‌کنندگان دارای بیماری مزمن بودند که در این میان، ۴۱.۲۱٪ آنان سابقه‌ای بیش از ۵ سال در ابتلا به بیماری گزارش کردند. این داده‌های جمعیت‌شناختی نشان می‌دهد که نمونه مورد مطالعه از تنوع و ویژگی‌های بازنمایی‌کننده‌ای برای تحلیل مدل بهزیستی برخوردار است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
بهزیستی روانشناختی	۴۱/۶۲	۱۲/۱۸	-۱/۴۵	۰/۷۵
آشیانه خالی	۳۰/۳۶	۹/۳۵	۰/۱۵	-۰/۱۶
اضطراب مرگ	۹/۴۸	۵/۲۸	۰/۶۸	۰/۶۵

نتایج آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است. میانگین و انحراف معیار بهزیستی روانشناختی به ترتیب ۶۲.۴۱ و ۱۸.۱۲، آشیانه خالی ۳۰.۳۶ و ۹.۳۵ و اضطراب مرگ ۹.۴۸ و ۵.۲۸ به دست آمد. همچنین، مقادیر کجی و کشیدگی متغیرها در دامنه ± 2 قرار داشت.

جدول ۲- نتایج آزمون همبستگی پیرسون متغیرهای مدل پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. بهزیستی روانشناختی	۱			
۲. آشیانه خالی	۰/۳۴**	۱		
۳. اضطراب مرگ	۰/۴۵**	۰/۳۵**	-۰/۱۹**	۱
p < ۰/۰۱**				

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان نشان داد که بهزیستی روانشناختی با آشیانه خالی رابطه منفی و معنادار دارد $r = -0.34, p < 0.01$. همچنین، رابطه بهزیستی روانشناختی با اضطراب مرگ نیز منفی و معنادار بود $r = -0.45, p < 0.01$. افزون بر این، آشیانه خالی با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار داشت $r = 0.35, p < 0.01$. بنابراین، الگوی همبستگی‌ها با مدل مفهومی پژوهش همسو است؛ به این معنا که افزایش

تجربه آشیانه خالی با افزایش اضطراب مرگ و کاهش بهزیستی روانشناختی

همراه است.

جدول ۳- ضرایب استاندارد و سطوح معناداری روابط مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرها

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	فاصله اطمینان	نسبت	سطح معناداری	سطح اثر غیرمستقیم
			حد بالا	حد پایین		
اثر آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی	-۰/۲۱	-۰/۱۳	-۰/۲۸	-۰/۰۶	-۲/۴۹	۰/۰۳
اثر اضطراب مرگ بر بهزیستی روانشناختی	-۰/۰۶	-	-	-	۵/۱۳	۰/۰۰۱

برای بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی، از روش بوت استراپ با ۵۰۰۰ تکرار و فاصله اطمینان ۹۵ درصد استفاده شد. نتایج جدول ۳ نشان داد اثر مستقیم آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی منفی و معنادار است $\beta = -0.21, CR = -2.49, p = 0.013$. همچنین، اثر مستقیم اضطراب مرگ بر بهزیستی روانشناختی نیز منفی و معنادار بود $\beta = -0.60, CR = -5.13, p < 0.001$. افزون بر این، اثر غیرمستقیم آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی از طریق اضطراب مرگ نیز معنادار بود $\beta = -0.13, 95\%CI[-0.28, -0.06], p = 0.003$. با توجه به اینکه فاصله اطمینان اثر غیرمستقیم شامل صفر نیست، می توان نتیجه گرفت که اضطراب مرگ در رابطه میان آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی نقش میانجی معنادار دارد. از آنجا که اثر مستقیم آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی همچنان معنادار باقی مانده است، نوع میانجی گری از نوع میانجی گری جزئی است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی سالمندان انجام شد. نتایج نشان داد که

آشیانه خالی با بهزیستی روانشناختی سالمندان رابطه منفی و معنادار دارد، به گونه ای که افزایش تجربه آشیانه خالی با کاهش سطح بهزیستی روانشناختی همراه بود. همچنین مشخص شد که آشیانه خالی با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار دارد و اضطراب مرگ نیز با بهزیستی روانشناختی رابطه منفی و معنادار نشان می دهد. افزون بر این، یافته های حاصل از تحلیل مدل معادلات ساختاری و آزمون بوت استرپ نشان داد که اضطراب مرگ نقش میانجی معناداری در رابطه بین آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی ایفا می کند. به عبارت دیگر، بخشی از تأثیر منفی آشیانه خالی بر بهزیستی روانشناختی از طریق افزایش اضطراب مرگ تبیین می شود و این یافته نشان می دهد که پیامدهای روانشناختی آشیانه خالی تنها به تغییرات ساختاری خانواده محدود نیست، بلکه با فرایندهای عمیق تر هیجانی و وجودی نیز در ارتباط است.

یافته نخست پژوهش مبنی بر رابطه منفی آشیانه خالی و بهزیستی روانشناختی با نتایج مطالعات پیشین همسو است. پژوهش های مختلف نشان داده اند که خروج فرزندان از خانه می تواند با احساس تنهایی، کاهش تعاملات روزمره، افت حمایت عاطفی و تغییر در نقش های خانوادگی همراه باشد که در نهایت سلامت روان سالمندان را تحت تأثیر قرار می دهد. مرور نظام مند انجام شده درباره گذار والدین به مرحله آشیانه خالی نشان داد که بسیاری از والدین در این دوره با احساس فقدان نقش، خلأ عاطفی و دشواری در

سازگاری با شرایط جدید مواجه می‌شوند (Aghakhani et al., 2026). همچنین یافته‌های مربوط به پریشانی ناشی از آشیانه خالی در خانواده‌ها نشان داد که کاهش حمایت اجتماعی و بلوغ هیجانی پایین‌تر می‌تواند شدت پیامدهای منفی این تجربه را افزایش دهد (Fakhri et al., 2026). علاوه بر این، مطالعه کیفی انجام‌شده بر والدین ایرانی دارای فرزندان مهاجر نشان داد که جدایی از فرزندان اغلب با احساس دل‌تنگی، نگرانی، تغییر هویت والدینی و کاهش احساس تعلق همراه است (Rastegar et al., 2026). نتایج پژوهش حاضر نیز در امتداد این یافته‌ها قرار دارد و تأیید می‌کند که آشیانه خالی می‌تواند به عنوان یک عامل خطر برای کاهش بهزیستی روان‌شناختی سالمندان عمل کند.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که بسیاری از سالمندان بخش مهمی از هویت، معنا و رضایت زندگی خود را از نقش والدینی دریافت می‌کنند. هنگامی که فرزندان خانه را ترک می‌کنند، بخشی از تعاملات روزمره، مسئولیت‌ها و منابع عاطفی والدین نیز دستخوش تغییر می‌شود. این تغییرات ممکن است احساس کاهش اهمیت اجتماعی، افت کارآمدی شخصی و کاهش احساس هدفمندی را به همراه داشته باشد. از دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی، عواملی همچون روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و احساس تسلط بر محیط از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان محسوب می‌شوند. بنابراین، هر عاملی که این ابعاد را تضعیف کند می‌تواند به کاهش بهزیستی روان‌شناختی منجر شود. این تبیین با یافته‌های مربوط به نقش حمایت همسر و روابط اجتماعی در محافظت از سالمندان در برابر پیامدهای منفی رویدادهای زندگی همخوانی دارد (Yuan et al., 2025). همچنین پژوهش‌های انجام‌شده درباره سالمندان بیوه نشان داده‌اند که تنهایی و اضطراب می‌توانند سلامت روان سالمندان را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و عملکرد شناختی مطلوب می‌تواند بخشی از این اثرات را تعدیل کند (Shen et al., 2025).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آشیانه خالی با اضطراب مرگ رابطه مثبت و معنادار دارد. این نتیجه با مبانی نظری سالمندی و یافته‌های پژوهشی پیشین سازگار است. در دوران سالمندی، افراد بیش از گذشته با واقعیت‌های مرتبط با مرگ و فناپذیری مواجه می‌شوند. هنگامی که تجربه آشیانه خالی نیز به این شرایط افزوده می‌شود، احتمال فعال شدن نگرانی‌های وجودی افزایش می‌یابد. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که سالمندان دارای آشیانه خالی در مقایسه با سایر سالمندان بیشتر در معرض انزوای اجتماعی، احساس تنهایی و کاهش تعاملات خانوادگی قرار دارند (Zhang et al., 2026). چنین شرایطی می‌تواند زمینه را برای افزایش افکار مرتبط با مرگ و نگرانی‌های وجودی فراهم سازد. همچنین پژوهش‌های انجام‌شده درباره اضطراب سالمندی نشان داده‌اند که نگرانی درباره فرایند پیر شدن و محدودیت‌های ناشی از آن با پیامدهای منفی روان‌شناختی همراه است (Zhou et al., 2026). بنابراین، افزایش اضطراب مرگ در سالمندان دارای تجربه آشیانه خالی را می‌توان پیامدی طبیعی از کاهش تعاملات عاطفی، تغییر نقش‌های خانوادگی و برجسته شدن آگاهی از محدودیت زمانی زندگی دانست.

یافته دیگر نشان داد که اضطراب مرگ با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و معنادار دارد. این نتیجه با مطالعات متعددی همسو است که نقش مخرب اضطراب مرگ را بر سلامت روان سالمندان گزارش کرده‌اند. فراتحلیل انجام‌شده بر مداخلات کاهش اضطراب مرگ در سالمندان نشان داد که سطوح بالاتر اضطراب مرگ با افت معنا در زندگی، کاهش رضایت از زندگی و کاهش سلامت روان همراه است (Afshari et al., 2026). همچنین پژوهش‌های مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر نشان داده‌اند که کاهش اضطراب و افزایش معنا در زندگی می‌تواند بهبود قابل توجهی در سازگاری روان‌شناختی سالمندان ایجاد کند (Yousefpour, 2025). افزون بر این،

یافته‌های پژوهش مربوط به تأثیر تایچی بر سالمندان تنهازیست نشان داد که کاهش اضطراب مرگ از طریق افزایش سرمایه روان‌شناختی و حمایت اجتماعی امکان‌پذیر است و در نتیجه سلامت روان ارتقا می‌یابد (Zhou et al., 2024). نتایج پژوهش حاضر نیز مؤید این دیدگاه است که اضطراب مرگ یکی از عوامل اساسی تهدیدکننده بهزیستی روان‌شناختی در سالمندی محسوب می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که اضطراب مرگ نوعی نگرانی پایدار درباره پایان زندگی، بیماری، از دست دادن استقلال و ناشناخته‌های پس از مرگ است. چنین نگرانی‌هایی منابع شناختی و هیجانی فرد را درگیر می‌کند و باعث کاهش احساس آرامش، رضایت و معنا در زندگی می‌شود. سالمندانی که اضطراب مرگ بالاتری دارند، ممکن است بیشتر درگیر افکار منفی، نگرانی‌های آینده‌نگر و احساس ناتوانی شوند که این عوامل با مؤلفه‌های اصلی بهزیستی روان‌شناختی در تضاد قرار دارند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که اضطراب و تاب‌آوری در ارتباط میان رضایت از زندگی و کیفیت خواب سالمندان نقش میانجی ایفا می‌کنند و کاهش اضطراب با ارتقای کیفیت زندگی همراه است (Zhao & Zhang, 2026). از سوی دیگر، سلامت ادراک شده و سلامت روان سالمندان نیز تحت تأثیر اضطراب‌های مرتبط با سالمندی قرار دارد (Zhou et al., 2026). بنابراین، اضطراب مرگ را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش‌دهنده کیفیت تجربه روان‌شناختی سالمندان دانست.

مهم‌ترین یافته پژوهش حاضر نقش میانجی اضطراب مرگ در رابطه میان آشیانه خالی و بهزیستی روان‌شناختی بود. این نتیجه نشان می‌دهد که آشیانه خالی تنها به صورت مستقیم موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی نمی‌شود، بلکه بخشی از اثر آن از طریق فعال شدن نگرانی‌های وجودی و اضطراب مرگ اعمال می‌شود. این یافته با مدل‌های نظری مبتنی بر رویکرد وجودی و روان‌شناسی سالمندی همخوانی دارد. براساس این دیدگاه‌ها، رویدادهای مهم

زندگی زمانی بیشترین اثر را بر سلامت روان دارند که بر ادراک فرد از معنا، هویت و آینده تأثیر بگذارند. خروج فرزندان از خانه می‌تواند چنین اثری داشته باشد و سالمند را با پرسش‌هایی درباره نقش خود، ارزشمندی فردی و آینده زندگی مواجه سازد. در نتیجه، اضطراب مرگ به عنوان یک سازوکار روان‌شناختی میانجی فعال می‌شود و بخشی از تأثیر منفی آشیانه خالی بر سلامت روان را توضیح می‌دهد.

این نتیجه همچنین با مطالعاتی که بر نقش متغیرهای واسطه‌ای در سلامت روان سالمندان تأکید کرده‌اند همسو است. برای مثال، مشخص شده است که تنهایی و اضطراب در رابطه میان الگوهای زندگی و رفتارهای سلامت نقش میانجی دارند (Hu et al., 2025). همچنین حمایت همسر، تاب‌آوری و اضطراب مسیرهای واسطه‌ای مهمی در تبیین کیفیت زندگی سالمندان هستند (Yuan et al., 2025; Zhao & Zhang, 2026). یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که اضطراب مرگ نیز می‌تواند در کنار این متغیرها به عنوان یکی از مسیرهای کلیدی انتقال اثرات آشیانه خالی بر سلامت روان سالمندان در نظر گرفته شود.

از سوی دیگر، برخی مطالعات بر نقش عوامل محیطی و اجتماعی در تعدیل پیامدهای آشیانه خالی تأکید کرده‌اند. پژوهش‌های مربوط به محیط‌های دوستدار سالمند نشان داده‌اند که مناسب بودن محیط زندگی می‌تواند احساس استقلال و توانمندی را در سالمندان دارای آشیانه خالی افزایش دهد (Liu, 2026; Li, et al., 2026; Liu, Peng, et al., 2026). همچنین استفاده از اینترنت و فناوری‌های ارتباطی می‌تواند از طریق حفظ ارتباطات اجتماعی و کاهش احساس انزوا بخشی از پیامدهای منفی آشیانه خالی را کاهش دهد (Wu et al., 2026). افزون بر این، شواهد نشان داده‌اند که سلامت دهان، کیفیت خواب و وضعیت شناختی نیز با سلامت روان سالمندان ارتباط دارند (Zhang et al., 2025; Zhao et al., 2026). بنابراین، هرچند اضطراب

مرگ نقش مهمی در مدل حاضر ایفا می‌کند، اما احتمالاً تنها یکی از چندین سازوکار روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر بر رابطه میان آشیانه خالی و بهزیستی روان‌شناختی است.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تجربه آشیانه خالی می‌تواند از طریق افزایش اضطراب مرگ موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی سالمندان شود. این نتیجه بر اهمیت توجه به ابعاد وجودی سالمندی تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که مداخلات مرتبط با سالمندان نباید صرفاً بر جنبه‌های اجتماعی و رفتاری متمرکز باشند، بلکه لازم است نگرانی‌های وجودی، معنا در زندگی و اضطراب مرگ نیز مورد توجه قرار گیرند. همچنین نتایج پژوهش حاضر از اعتبار ابزار سنجش آشیانه خالی در سالمندان حمایت می‌کند و نشان می‌دهد که این سازه می‌تواند در مدل‌های تبیینی سلامت روان سالمندان جایگاه مهمی داشته باشد (Khashaman et al., 2025).

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از طرح همبستگی و مقطعی بود که امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره روابط علی میان متغیرها را محدود می‌کند. همچنین داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی گردآوری شدند و احتمال تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی، مطلوبیت اجتماعی و خطاهای ادراکی وجود دارد. محدودیت دیگر مربوط به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر گروه‌های سالمندان محدود کند. افزون بر این، متغیرهای مهمی مانند وضعیت اقتصادی، کیفیت رابطه با فرزندان، میزان حمایت اجتماعی و شرایط جسمانی به عنوان متغیرهای کنترل وارد مدل نشدند و ممکن است بر نتایج اثر گذاشته باشند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و آزمایشی استفاده کنند تا امکان بررسی دقیق‌تر روابط علی میان آشیانه خالی، اضطراب مرگ و بهزیستی روان‌شناختی فراهم شود. همچنین بررسی نقش سایر متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند معنا در زندگی، حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، سرمایه

روان‌شناختی، احساس تنهایی و کیفیت روابط خانوادگی می‌تواند به توسعه مدل‌های جامع‌تر منجر شود. انجام مطالعات مقایسه‌ای در میان سالمندان دارای شرایط فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی متفاوت نیز می‌تواند در شناخت بهتر ابعاد مختلف پدیده آشیانه خالی مؤثر باشد.

متخصصان سلامت روان، مشاوران خانواده و سیاست‌گذاران حوزه سالمندی می‌توانند برنامه‌های مداخله‌ای ویژه‌ای برای سالمندان دارای تجربه آشیانه خالی طراحی کنند که بر کاهش اضطراب مرگ، تقویت معنا در زندگی، افزایش مشارکت اجتماعی و بهبود ارتباط با فرزندان متمرکز باشد. همچنین توسعه برنامه‌های گروهی حمایتی، آموزش مهارت‌های سازگاری با سالمندی، گسترش فرصت‌های تعامل اجتماعی و فراهم کردن بسترهای ارتباطی نوین می‌تواند به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی سالمندان کمک کند. توجه به ابعاد وجودی سالمندی در کنار نیازهای اجتماعی و جسمانی نیز می‌تواند اثربخشی مداخلات روان‌شناختی را افزایش داده و کیفیت زندگی سالمندان را بهبود بخشد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منفعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Wu, Q., Zhang, S., & Zhao, M. (2026). Internet Use and Sleep Health among Empty-Nest Older Adults: A Longitudinal Study Based on the China Longitudinal Aging Social Survey. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8709331/v1>
- Yousefpour, N. (2025). The Effectiveness of Positive Psychology Training on Anxiety, Social Skills, and Meaning in Life among Older Women. *Aging*, 11(4), 407-424.
- Yuan, G., Cheng, Z., Wang, J., & Wang, L. (2025). The Buffering Effect of Spousal Support in Later Life: Mediated and Moderated Pathways from Negative Life Events to Loneliness among Older Adults. *Frontiers in psychology*, 16, 1698354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1698354>
- Zhang, S., Tian, Y., Feng, N., Li, J., Zhang, T., Deng, L., & Fu, J. (2025). Bayesian Network Analysis of Cognitive Impairment in Empty-Nest Older Adults: The Role of Living Environment. *Frontiers in Public Health*, 13, 1680988. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1680988>
- Zhang, Y., Zhou, X., Wang, Y., Liu, M., Gao, P., & Ju, M. (2026). The Impact of Social Isolation on Physical and Mental Health among Empty-Nest Older Adults: An Integrative Review. *Frontiers in Public Health*, 14, 1789519. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1789519>
- Zhao, M., & Zhang, S. (2026). Oral Health as a Mirror of Mental Well-Being: Empirical Evidence from the Chinese Sample. *Journal of Health Psychology*, 13591053261431885. <https://doi.org/10.1177/13591053261431885>
- Zhao, Z., Xu, S., Cai, Z., Ge, Y., Zhang, Z., Qiao, X., & Tian, K. (2026). Associations Between Life Satisfaction and Sleep Quality among Older Adults in China: Mediating Roles of Psychological Resilience and Anxiety and a Moderating Role of Chronic Disease. *Healthcare*, <https://doi.org/10.3390/healthcare14060787>
- Zhou, J., Wu, B., Su, L., & Ma, X. (2024). The Influence of Tai Chi on the Death Anxiety of Elderly People Living Alone: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Capital. *Frontiers in psychology*, 14, 1303524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1303524>
- Zhou, Y., Chen, D., Dong, B., Jiang, M., & Li, Y. (2026). How Aging Anxiety Relates to Self-Rated Health in Middle-Aged and Older Adults: The Role of Psychological Pathways. *Frontiers in psychology*, 17, 1782428. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1782428>
- Afshari, A., Mousavi, S. M. H., & Ahmadi, M. (2026). The Effectiveness of Logotherapy in Reducing Death Anxiety among Iranian Older Adults: A Meta-Analysis Studies. *Journal of Gerontology*, 11(1), 0-0.
- Aghakhani, N., Ewalds Kvist, B. M., Lopez, V., Rarani, S. A., Wang, H., Broomand, A., & Nanakaly, B. (2026). Parental Transition to the Empty-Nest Stage and Avoidance of Emotional Divorce: A Literature Review. *The Family Journal*, 10664807261440840. <https://doi.org/10.1177/10664807261440840>
- Fakhri, N., Kalengkongan, H., Nurdin, M. N. H., Buchori, S., & Nur, H. (2026). Living Together, Feeling Apart: Associations of Social Support and Emotional Maturity with Empty Nest Distress in Indonesian Cohabiting Families. *The Family Journal*, 10664807261456290. <https://doi.org/10.1177/10664807261456290>
- Hu, Y., Xiao, J., & Li, X. (2025). The Impact of Living Arrangements on Dietary Patterns among Older Adults: The Mediating Effects of Loneliness and Anxiety. *Frontiers in Public Health*, 13, 1519564. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1519564>
- Kabiri, M., Namdari, K., & Abedi, A. (2023). Psychological Resilience Level after Cognitive-Behavior Therapy in Old People with Empty Nest Syndrome: A Single-Case Experimental Design. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 446-456. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2108361>
- Khashaman, F., Bahmani, B., & Harouni, G. G. (2025). Development and Investigating of the Validity and Reliability of Empty Nest Syndrome Questionnaire among the Elderly. *Journal of Rehabilitation*, 26(1), 88-117. <https://doi.org/10.32598/RJ.26.1.3697.2>
- Liu, X., Li, H., & Ouyang, W. (2026). Age-Friendly Residential Environments for Empty-Nest Seniors in Urban China: A Built Environment Framework for Aging Suitability and Perceived Independence. *Buildings*, 16(10), 1920. <https://doi.org/10.3390/buildings16101920>
- Liu, X., Peng, Y., Xing, Y., & Li, H. (2026). From Survival to Empowerment: A PLS-SEM Analysis of Residential Aging-Suitability for Empty-Nest Seniors in Urban China. *medRxiv*, 2026-2003. <https://doi.org/10.64898/2026.03.24.26349222>
- Rastegar, S., Zamanshoar, E., & Kachoei, M. (2026). The Not-So-Empty Nest: Exploring the Lived Experience of Iranian Parents with Adult Children Migrating from Tehran. *The International Journal of Aging and Human Development*, 00914150261426023. <https://doi.org/10.1177/00914150261426023>
- Shen, H., Pan, G., Zhang, M., He, X., Yao, M., & Yang, Y. (2025). The Relationship between Ageism, Loneliness, and Anxiety in Widowed Older Adults: Cognitive Function as a Moderator in the Mediated Model. *Frontiers in psychology*, 16, 1624197. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1624197>