



Ghosting in Adolescent Friendships: A Phenomenological Study

Nafiseh Yousefi¹  , Abbas Javaheri Mohammadi^{1*}  , Somayyeh Shahmoradi¹  

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

* **Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: Javaheri.m@ut.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 4 Dec 2024
Revised: 15 Jan 2024
Accepted: 02 Feb 2025
Published: 19 Feb 2025

Keywords:
Adolescents, Friendly Relations, Friendship, Ghosting, Teenage Years.

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the factors influencing the use of ghosting in adolescent friendships. This study was conducted using a qualitative phenomenological approach to gain a deep understanding of the participants' perspectives. The population of this study consisted of all 16-18-years-old female students in Tehran during the 2023-2024 academic year. Ultimately, a purposive sample of 20 adolescent girls was selected, considering the principle of saturation. Semi-structured interviews were employed to collect data. After analyzing the data using Colasis's seven-step method, the results were categorized into 2 main concepts (psychological-emotional factors and cognitive-functional factors), 4 sub-concepts (weak communication skills, needs, fears and concerns and dysfunctional beliefs) and 17 primary concepts. Based on finding, it can be concluded that adolescents generally use ghosting to terminate the relationship due to their personality weaknesses and attempt to avoid and minimize the negative consequences of relationship termination. Based on the research finding, it is recommended that mental health professionals working with adolescents, particularly school counselors, utilize these results to develop and implement programs aimed at reducing the use of ghosting as a relationship termination strategy. This intervention is intended to improve adolescent social relationships and mental health.

Cite this article: Yousefi, N., Javaheri Mohammadi, A., & Shahmoradi, S. (2025). Ghosting in adolescent friendships: A phenomenological study. *Journal of Applied Psychological Research*, (Accepted Manuscript). doi: 10.22059/japr.2025.386452.645086



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.386452.645086>

© The Author(s).



گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان: یک مطالعه پدیدارشناسی

نفیسه یوسفی^۱✉، عباس جواهری محمدی^{۱*}✉، سمیه شاهمرادی^۱✉

۱. گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: Javaheri.m@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی تاریخ های مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱ کلیدواژه ها: دوره نوجوانی، دوستی، روابط دوستانه، گوستینگ، نوجوانان	هدف پژوهش حاضر، بررسی عوامل موثر در استفاده از گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان بود. این پژوهش به صورت روش کیفی و به شیوه پدیدارشناسی به منظور رسیدن به درک و فهمی عمیق از دیدگاه مشارکت کنندگان، صورت گرفت. میدان پژوهشی را تمام نوجوانان دختر ۱۶-۱۸ ساله شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند که در نهایت از طریق نمونه گیری هدفمند با در نظر گرفتن اصل اشباع ۲۰ دختر نوجوان در پژوهش حاضر، شرکت کردند. به منظور جمع آوری داده از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد و پس از تجزیه و تحلیل داده ها به روش هفت مرحله ای کلازی، نتایج در قالب ۲ مضمون اصلی (عوامل روانی - هیجانی و عوامل شناختی - عملکردی)، ۴ مضمون فرعی (ضعف در مهارت های ارتباطی، نیازها، ترس و نگرانی ها و داشتن باورهای ناکارآمد) و ۱۷ مفهوم اولیه، طبقه بندی شدند. براساس یافته ها می توان نتیجه گرفت، نوجوانان به دلیل ضعف های شخصیتی و تلاش در جهت اجتناب و کاهش پیامدهای منفی پایان رابطه از گوستینگ برای به اتمام رساندن روابط خود، استفاده می کنند. براساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود تا متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان، به ویژه مشاوران مدارس با استفاده از نتایج این پژوهش به برنامه ریزی و اقدام در جهت کاهش استفاده از گوستینگ در به اتمام رساندن روابط دوستانه، با هدف بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان، اقدام کنند

استناد: یوسفی، ن، جواهری محمدی، ع، و شاهمرادی، س. (۱۴۰۴). گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان: یک مطالعه پدیدارشناسی. فصل نامه پژوهش های

کاربردی روانشناختی، (پذیرش شده). doi: 10.22059/japr.2025.386452.645086

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.386452.645086>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

نوجوانی یکی از مراحل رشد می‌باشد که در این مرحله، فرد تغییرات قابل توجهی را در ابعاد مختلف جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی تجربه می‌کند (السرائانی و همکاران^۱، ۲۰۲۰). در این مرحله از رشد، نوجوانان به دنبال افزایش استقلال از خانواده، خودمختاری، برقراری و حفظ روابط صمیمانه با گروه همسالان هستند (بیلگین و همکاران^۲، ۲۰۲۰). یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی، تمایل فرد به گسترش روابط اجتماعی فراتر از محیط خانواده، به‌ویژه رابطه با همسالان می‌باشد (نسی و همکاران^۳، ۲۰۱۸). اگرچه در دوره کودکی، رابطه با والدین مهم‌ترین نقش را در رشد فرد ایفا می‌کند؛ اما در نوجوانی، نقش همسالان و دوستان به تدریج اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (هرد و کیم اسپون^۴، ۲۰۲۱). براساس رویکرد تحلیلی، نوجوانان با تنش‌ها و اضطراب‌های زیادی مواجه می‌شوند و تنها هنگامی که با همسالان خود هستند، احساس آرامش می‌کنند (کرین^۵، ۲۰۱۵). در این مرحله رشدی، افراد بخش عمده‌ای از زمان خود را به رابطه با همسالان و دوستان اختصاص می‌دهند و به تدریج از خانواده خود فاصله می‌گیرند (براون و لارسون^۶، ۲۰۰۹). براساس دیدگاه گلاسر^۷ (۱۹۹۹)، همسالان و دوستان در دوره نوجوانی در ارضا نیاز افراد به تعلق و محبت، نقش به‌سزایی دارند؛ به‌نحوی که، همسالان و دوستان صمیمی منبع اصلی صمیمیت، حمایت اجتماعی و هیجانی برای فرد هستند (دلیوس و همکاران^۸، ۲۰۲۳). در دوره نوجوانی، نظرات و انتظارات همسالان و دوستان برای افراد دارای اهمیت قابل توجهی است (براون و لارسون، ۲۰۰۹)؛ به‌گونه‌ای که ادلر^۹ (۱۹۵۶) به نقل از نلسن و لات^{۱۰} (۲۰۱۲) معتقد بود، حفظ تعلق و جایگاه در میان همسالان و دریافت تأیید از سمت آنان از دغدغه‌های اصلی نوجوانان محسوب می‌شود. نوجوانانی که در رابطه با همسالان، حس محبوبیت و ارزشمندی بیشتری را درک کنند از عزت نفس بالاتری برخوردار هستند (کاتر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۳). رابطه‌ای امن و مثبت با دوستان و همسالان، می‌تواند مانند یک عامل محافظتی در مواجهه با ناملايمات عمل کند و به حفظ سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان کمک کند (هرد و کیم اسپون، ۲۰۲۱). یانگ^{۱۲} (۱۹۹۹) معتقد بود، ارتباط مثبت با همسالان در دوره نوجوانی می‌تواند فرصتی مناسب برای اصلاح و تعدیل طحاره‌های منفی فراهم کند (یانگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۶)؛ در این راستا در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که کیفیت مطلوب رابطه با همسالان، اثرات منفی تروماهای تجربه شده در دوره کودکی را تعدیل کرده و با کاهش تأثیرات منفی محیط آسیب‌رسان بر نوجوان، ارتباط دارد (بیرود و همکاران^{۱۴}، ۲۰۱۹)؛ در نتیجه، حمایت همسالان در سازگاری و رشد فرد در دوران نوجوانی، نقش مهمی دارد (چن و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۳). در این مرحله از زندگی که حس تعلق به گروه همسالان، دریافت تأیید و پذیرش از سمت آن‌ها دارای اهمیت قابل توجهی است، طرد شدن از سمت همسالان، یکی از رویدادهای استرس‌زا حتی آسیب‌زای این دوره می‌باشد (آزترک و سومباس^{۱۶}، ۲۰۲۳) که موجب می‌شود نوجوانان نسبت به پریشانی‌های عاطفی، به‌ویژه افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیرتر شوند

1. Alsarrani et al.
2. Bilgin et al.
3. Nesi et al.
4. Herd & Kim-Spoon
5. Crain
6. Brown & Larson
7. Glasser
8. Prout & Fedewa
7. Glasser
8. Delios et al
12. Khatar et al.
13. Young
14. Young et al.
15. Yearwood et al.
16. Chen et al.
17. Ozturk & Sumbas

(زیمبر-گمبک و همکاران^۱، ۲۰۱۶). براساس مطالعات صورت‌گرفته، شیوه و راهبردهایی که افراد برای پایان‌دادن به روابطشان به کار می‌گیرند از عوامل تأثیرگذار بر پیامدهای آن می‌باشد (فریدمن و همکاران^۲، ۲۰۱۹؛ پانکانی و همکاران^۳، ۲۰۲۲). راهبردهای پایان رابطه را می‌توان به دو دسته کلی، راهبردهای مستقیم و غیرمستقیم تقسیم کرد که در راهبردهای مستقیم^۴، فرد پایان‌دهنده به رابطه به شیوه‌های مختلف (به‌صورت رویارویی مستقیم، از طریق تماس تلفنی و پیامک)، طرف مقابل را از تصمیم خود برای پایان رابطه مطلع می‌کند؛ ولی در راهبردهای غیرمستقیم^۵، فردی که به دنبال پایان رابطه می‌باشد، بدون ارائه توضیحی به طرف مقابل به‌صورت ناگهانی یا تدریجی از ادامه ارتباط، اجتناب می‌کند (باکستر^۶، ۱۹۸۲). گوستینگ^۷ از جمله راهبردهای غیرمستقیم در پایان دادن به روابط می‌باشد که امروزه با توجه به گسترش قابل توجه استفاده از شبکه‌های مجازی، به میزان زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد (لوفور و همکاران^۸، ۲۰۱۹؛ پانکانی و همکاران، ۲۰۲۲). گوستینگ یک راهبرد غیرمستقیم و یک طرفه در پایان دادن به رابطه می‌باشد که فرد به‌صورت تدریجی یا ناگهانی و بدون ارائه توضیحی، از هرگونه ارتباطی (رابطه آنلاین یا حضوری) با طرف مقابل اجتناب می‌کند و تمامی راه‌های ارتباطی طرف مقابل با خود را قطع می‌کند (مانند بلاک کردن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی) و به عبارت دیگر، گوستر از زندگی فرد مقابل، ناگهان ناپدید می‌شود و به تلاش‌های وی برای برقراری مجدد رابطه، توجهی نمی‌کند (لوفور و همکاران، ۲۰۱۹). براساس نظریه روان‌درمانی پذیرش و تعهد^۹، برخی افراد به شیوه‌های گوناگون، تلاش می‌کنند تا از مواجهه با هیجانات ناخوشایند (مانند اضطراب، خشم و ترس) اجتناب کنند و تصمیمات خود را با کم‌ترین، میزان پریشانی اعمال کنند (توهایگ و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۰)؛ از این رو می‌توان گفت، فضای مجازی شرایطی را برای کاربران خود ایجاد کرده است که به راحتی با روش‌هایی مانند مسدود کردن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی و پاسخ‌ندادن به پیام‌های او، تصمیم خود را با میزان کمتری از پریشانی، عملی کنند (تیمرمز و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۱)؛ بنابراین شبکه‌های اجتماعی منجر به افزایش استفاده از راهبردهایی مانند گوستینگ می‌شوند (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس گزارش **ناوارو و همکاران^{۱۲}** (۲۰۲۰)، به‌طور کلی ۲۰ تا ۴۰ درصد از افراد حاضر در پژوهش به نحوی درگیر گوستینگ شده بودند. براساس بررسی‌های صورت گرفته، استفاده از گوستینگ نسبت به روش‌های مستقیم برای فرد رها شده، تجربه دردناک‌تری می‌باشد و به عزت نفس و سلامت روان آن‌ها، آسیب قابل توجهی وارد می‌کند (تیمرمز و همکاران، ۲۰۲۱). زمانی که فرد تصمیم می‌گیرد، رابطه خود را بدون ارائه توضیحی به اتمام برساند، فرد رها شده در شرایطی از ابهام و عدم قطعیت قرار می‌گیرد؛ از این رو فرد رها شده به دلیل عدم آگاهی از دلایل پایان رابطه، ممکن است خود را مقصر این جدایی بداند که منجر به ایجاد خودسرزنشگری در آن‌ها می‌شود (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۲). با توجه به دیدگاه شناختی-رفتاری^{۱۳}، ممکن است افراد نتایج ناشی از یک موقعیت و شرایط خاص را به تمامی ابعاد و موقعیت‌های زندگی خود تعمیم دهند که این امر، مانع پذیرش تجارب جدید در زندگی افراد می‌شود (کوری^{۱۴}، ۲۰۱۳)؛ براین اساس، تیمرمز و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند، بسیاری از افرادی که روابط صمیمانه خود را به‌صورت ناگهانی و بدون دریافت توضیحی از طرف مقابل از دست داده‌اند، به دلیل تعمیم تجربه رها شدن به سایر روابط، توانایی اعتماد به دیگران را از دست می‌دهند و ممکن است از برقراری روابط صمیمانه و نزدیک، اجتناب کنند.

1. Zimmer-Gembeck et al.
2. Freedman et al.
3. Pancani et al.
4. Direct strategies
5. Indirect strategies
6. Boxter
7. Ghosting
8. Lefebvre et al
9. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
10. Towhig et al.
11. Timmermans et al.
12. Navarro et al.
13. Cognitive-Behavioral
14. Corey

در مقابل، معمولاً شاهد این هستیم که گوستینگ برای فرد پایان دهنده به رابطه، یکی از بهترین شیوه‌ها است (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱). براساس نظریه تنظیم هیجان^۱، افراد از طریق راهبردها و شیوه‌های گوناگون به دنبال تعدیل و تنظیم هیجانات خود هستند و اجتناب از موقعیت‌های تنش‌زا از جمله راهبردهایی است که افراد برای مدیریت هیجانات خود استفاده می‌کنند (باس و همکاران، ۲۰۱۰). براین اساس پانکانی و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند، بسیاری از افرادی که به دنبال پایان دادن به روابط خود هستند، نگرانی و تنش چشمگیری را به دلیل نحوه واکنش احتمالی طرف مقابل، تجربه می‌کنند؛ از این رو افراد برای اجتناب از مواجهه با تنش و پریشانی ناشی از مواجهه مستقیم با طرف مقابل از گوستینگ برای پایان دادن به رابطه خود، استفاده می‌کنند؛ بنابراین این شیوه پایان دادن به رابطه برای فرد تمام‌کننده، شیوه امن و راحت‌تری نسبت به روش‌های مستقیم در نظر گرفته می‌شود که با پریشانی کم‌تری، همراه است (کوسلر و همکاران، ۲۰۱۹). اگرچه به نظر می‌رسد، گوستینگ برای افراد با تنش و پریشانی کم‌تری همراه است اما براساس پژوهش وو و بامیشیگبین (۲۰۲۳)، استفاده از گوستینگ در مقایسه با شیوه‌های مستقیم برای فرد پایان دهنده، پیامدهای مخرب‌تری به دنبال دارد. براساس رویکرد پیام‌رسانی راهبردنگر^۲، ممکن است افراد، به‌منظور حل مسائل و چالش‌های خود در روابط بین فردی از راهبردها و راه‌حل‌های ناکارآمدی استفاده کنند که به‌صورت موقت به حل مشکل آنان، کمک می‌کند اما در بلندمدت موجب تشدید و پیچیده‌تر شدن مشکلات می‌شود (کار، ۲۰۱۲)؛ براین اساس، وو و بامیشیگبین^۳ (۲۰۲۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند، افرادی که در پایان دادن به روابط خود از گوستینگ استفاده می‌کنند، ممکن است تا مدتی احساس آرامش و رهایی را تجربه کنند ولی باگذشت زمان به‌تدریج، متوجه تأثیر رفتار خود بر طرف مقابل می‌شوند؛ از این رو، احساس گناه و شرم قابل توجهی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، امکان دارد به علت عدم استفاده از روش‌های مستقیم و مواجهه رودرو با طرف مقابل برای پایان دادن به رابطه، خود را فردی ضعیف، ترسو، بی‌کفایت و خودخواه در نظر بگیرند؛ از این رو گوستینگ با خودسرزنش‌گری و نشخوار فکری زیادی همراه است.

براساس پژوهش صورت‌گرفته، توسط تیمرمنز و همکاران (۲۰۲۱) خودخواهی فرد پایان دهنده به رابطه، عدم مهارت ابراز وجود، راحت‌تر بودن گوستینگ در مقایسه با روش‌های مستقیم و نگرانی از نحوه واکنش طرف مقابل، موجب استفاده افراد از گوستینگ شده بود. ناوارو و همکاران (۲۰۲۱) نیز گزارش کردند، تعداد قابل توجهی از افرادی که از گوستینگ برای پایان دادن به روابط خود استفاده کرده بودند، درگذشته توسط دیگران از طریق این شیوه، رها شده‌اند؛ بنابراین این امر موجب شده بود تا آن‌ها، این شیوه از پایان دادن به روابط را بیاموزند. علاوه براین، ویژگی‌ها و امکانات فضای مجازی نیز در به‌کارگیری گوستینگ در پایان دادن به روابط، نقش قابل ملاحظه‌ای دارد؛ زیرا فضای مجازی، بستری را فراهم کرده تا افراد وقتی تمایلی به ادامه رابطه ندارند، به‌راحتی از طریق روش‌هایی مانند مسدود کردن طرف مقابل در فضای مجازی، عدم دنبال کردن او در شبکه‌های اجتماعی، عدم پاسخگویی به تماس‌ها و پیام‌های دریافتی از سمت فرد رها شده از ادامه رابطه، اجتناب کنند (فریدمن و همکاران، ۲۰۱۹).

با توجه به نقش روابط دوستانه در جنبه‌های گوناگون زندگی نوجوانان، افزایش روزافزون استفاده از گوستینگ و تأثیرات نامطلوب این شیوه بر سلامت روان هر دو طرف رابطه، بررسی علل این پدیده، دارای اهمیت فراوانی است. گوستینگ، پدیده‌ای می‌باشد که به‌تازگی موردتوجه پژوهشگران قرار گرفته است و بسیاری از ابعاد مربوط به آن، نیازمند بررسی بیشتری است؛ ازجمله این ابعاد، علل و انگیزه افراد در استفاده از این راهبرد می‌باشد. براساس جستجوهای صورت‌گرفته، در زمینه بررسی انگیزه و علل افراد در انتخاب گوستینگ در روابط دوستانه، پژوهش‌چندانی صورت نگرفته است؛ به‌گونه‌ای که علی‌رغم جستجوهای صورت‌گرفته، درباره علل به‌کارگیری گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی، پژوهشی یافت نشد و بیشتر تحقیقات موجود در این حوزه، بر روابط عاشقانه متمرکز می‌باشد. همچنین تاکنون پژوهشی مربوط به گوستینگ در فرهنگ ایران صورت نگرفته است؛ ازاین‌رو باتوجه به محدودیت‌های اشاره شده، بررسی علل مؤثر در استفاده نوجوانان از گوستینگ در فرهنگ ایرانی ضروری

1. emotion regulation theory

2. Bosse et al.

3. Koessler et al.

4. strategic communication approach

5. Carr

6. Wu & Bamishigbin

به نظر می‌رسد؛ بنابراین پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسانه صورت گرفت تا به این سؤال پاسخ دهد که عوامل موثر بر پدیده گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی چیست؟

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی^۱ به شیوه پدیدارشناسی توصیفی^۲ به منظور رسیدن به درک و فهمی عمیق از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، صورت گرفت. در روش پدیدارشناسی، فهم و درک پدیده مورد پژوهش از طریق بررسی تجربیات کسانی که به نحوی پدیده موردنظر را تجربه کرده‌اند، به دست می‌آید (دی کاسترو^۳، ۲۰۱۸). در این شیوه پژوهشی، محقق تلاش می‌کند تا وارد دنیای ذهنی مشارکت‌کنندگان شود و از دیدگاه آن‌ها به پدیده موردنظر بنگرد (پاتون^۴، ۲۰۰۲). هدف این روش، پی بردن به نحوه معنادهی و تفسیر افراد از تجربیاتشان می‌باشد (دی کاسترو، ۲۰۱۸). میدان پژوهشی مطالعه حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند و در نهایت ۲۰ دانش‌آموز دختر، به صورت نمونه‌گیری هدفمند^۵ در پژوهش حاضر شرکت کردند. محققین از دو طریق، انتشار فراخوان در فضای مجازی و حضور در مدارس مربوطه، از افراد دارای ملاک ورود به پژوهش، دعوت به مشارکت کردند. باتوجه به رویکرد مورد استفاده در این پژوهش، نمونه‌گیری تا رسیدن به حالت اشباع^۶ ادامه یافت؛ بدین صورت که جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه یافت که پژوهشگران به اطلاعات و مضامین جدیدی دست نیافتند (کربتری و میلر^۷، ۲۰۲۲). ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: نوجوانان دختر ساکن شهر تهران که در بازه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال بودند، حداقل یک‌بار برای پایان‌دادن به روابط دوستانه خود با همسالان جنس موافقشان از گوستینگ استفاده کرده بودند و برای همکاری در پژوهش، تمایل و رضایت داشتند. لازم به توضیح است در آغاز فرآیند پژوهش، به افرادی که تمایل به مشارکت داشتند، مفهوم و شرایط گوستینگ به صورت دقیق و با جزئیات توضیح داده می‌شد و تنها افرادی که اعلام می‌کردند، تجربه‌ای مطابق با تعریف ارائه‌شده از گوستینگ را داشته‌اند، وارد فرایند پژوهش می‌شدند. از سوی دیگر عدم حضور در جلسه مصاحبه و عدم انطباق با شرایط ورود به پژوهش، به عنوان معیارهای خروج از مطالعه حاضر در نظر گرفته شدند.

۲-۲. ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته^۸ استفاده گردید. محقق، پس از ارائه توضیحات مربوط به شرایط و اهداف پژوهش و همچنین ایجاد اطمینان در جهت محرمانه ماندن اطلاعات در صورت تمایل افراد، زمان مناسبی برای مصاحبه با آن‌ها تنظیم می‌کرد. مصاحبه‌ها به دو صورت حضوری یا آنلاین (از طریق تماس تصویری)، باتوجه به شرایط محقق و شرکت‌کننده صورت گرفت. هر مصاحبه به طور میانگین، ۲ ساعت به طول انجامید. سؤالاتی که در مصاحبه باید مورد بررسی قرار می‌گرفت، از قبل توسط محقق و با تأیید استاد راهنما، طراحی شد و در جلسه مصاحبه به آن‌ها پرداخته شد. از جمله سوالات راهنما، عبارت‌اند از: دوستی بین شما، چگونه آغاز شد و چه مدت، به طول انجامید؟ چه عواملی در تصمیم‌گیری شما برای پایان دادن به رابطه، نقش داشت؟ چه دلایلی موجب شد تا از بیان مستقیم تصمیم خود به پایان رابطه با طرف مقابل، اجتناب کنید؟ همچنین در جهت بررسی عمیق‌تر تجارب شرکت‌کنندگان، علاوه بر سؤالات راهنما، در صورت نیاز سؤالات تکمیلی^۹ نیز پرسیده شد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

1. qualitative approach
2. descriptive phenomenological method
3. De-Castro
4. Patton
5. purposive sampling
6. saturation
7. Crabtree & Miller
8. semi-structured interview
1. prob

قبل مصاحبه از شرکت کنندگان جهت ضبط صدا، اجازه کسب گردید تا بعد از جلسه، امکان پیاده سازی آن‌ها به صورت متن امکان پذیر باشد. محقق بعد از هر مصاحبه، بلافاصله آن را به صورت متن، پیاده سازی می کرد و تجزیه و تحلیل داده ها صورت می گرفت. برای اطمینان از صحت داده ها پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه ها، مجدداً تفسیر مصاحبه ها با هدف بازبینی در اختیار مشارکت کنندگان قرار می گرفت تا در صورت بروز اشتباه، اصلاحات لازم صورت گیرد و سپس مصاحبه بعدی، انجام می شد. این روند تا رسیدن به وضعیت اشباع، ادامه یافت. به منظور تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده، از روش هفت مرحله ای کلازی^۱، استفاده شد؛ بدین صورت که در مرحله اول، بعد از هر مصاحبه، ابتدا آنچه را که شرکت کننده بیان کرده، کلمه به کلمه به صورت مکتوب ثبت شد و برای درک بهتر فرد، متن چند بار، مورد مطالعه قرار گرفت. در مرحله دوم، کلمات و عبارات کلیدی مشخص شدند و سپس در مرحله سوم با تجزیه و تحلیل کردن کلمات و عبارت های کلیدی، مفهومی که بیانگر تجربه و درک شرکت کننده از تجاربش بود، استخراج شد. بعد از تعیین کدها در مرحله چهارم، باتوجه به شباهت ها و تفاوت های موجود، مفاهیم به دست آمده در طبقات مناسب قرار گرفتند و در مرحله بعد، برای ارائه جامع نتایج، کدها در دسته بندی کلی تری قرار گرفتند. سپس در مرحله ششم، نتایج به دست آمده به یک توصیف جامع و مختصر تبدیل شد و در نهایت به منظور اعتبارسنجی داده ها در مرحله هفتم، دو روش مورد استفاده قرار گرفت. در روش اول، بعد از تجزیه و تحلیل هر مصاحبه، اطلاعات به دست آمده در اختیار شرکت کننده قرار می گرفت و در صورت بروز اشتباه و خطا، با کنترل مجدد توسط آن‌ها، اصلاحات اعمال می شد. همچنین نحوه تجزیه و تحلیل و کدگذاری توسط استاد راهنما، کنترل و بررسی می شد.

در پژوهش حاضر، پژوهشگران در جهت اطمینان از صحت و اعتبار داده های به دست آمده، از معیارهای [گوبا و لینکلن \(۱۹۸۹\)](#) شامل باورپذیری^۲، انتقال پذیری^۳، اطمینان پذیری^۴ و تأییدپذیری^۵ استفاده کردند. به منظور رعایت اصل باورپذیری محققین، تلاش کردند تا زمان کافی برای جمع آوری و تفسیر داده ها اختصاص دهند و همچنین نتایج تجزیه و تحلیل با هدف بازبینی به شرکت کنندگان ارائه شد تا در صورت نیاز، اصلاحات لازم، صورت گیرد. همچنین برای تضمین معیار انتقال پذیری از نمونه گیری هدفمند استفاده شد و نمونه گیری نیز تا رسیدن به حد اشباع ادامه یافت. با هدف رعایت اصل اطمینان پذیری، نتایج و کدهای استخراج شده، تحت نظارت و کنترل افراد متخصص در این حوزه قرار گرفت. همچنین محققین روند پژوهش را به دقت و همراه با تمام جزئیات گزارش کردند تا امکان تکرار روند پژوهش برای سایر پژوهشگران فراهم شود و به منظور رعایت معیار تأییدپذیری، پژوهشگران تلاش کردند تا پیش فرض ها و سوگیری های خود را وارد جریان پژوهش نکنند و همچنین نتایج به دست آمده را در اختیار دو تن از متخصصان نیز قرار دادند تا اصل تأییدپذیری را تضمین کنند.

۳. یافته ها

۳-۱. اطلاعات جمعیت شناختی

در پژوهش حاضر، ۲۰ نوجوان دختر که در رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال قرار داشتند، شرکت کردند که به طور میانگین ۱۰ ماه از پایان رابطه دوستانه شان گذشته بود و سایر اطلاعات جمعیت شناختی در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی نمونه

کد مشارکت کننده	سن	طول مدت دوستی	مدت زمان پایان رابطه	جنسیت
۱	۱۸	۲ سال	۱/۵ سال	دختر
۲	۱۸	۳ ماه	۹ ماه	دختر
۳	۱۷	۱۰ سال	۵ ماه	دختر
۴	۱۷	۴ سال	۱ سال	دختر

2. Colaizz

3. trustworthiness

4. transformability

5. credibility

6. validation

کد مشارکت‌کننده	سن	طول مدت دوستی	مدت زمان پایان رابطه	جنسیت
۵	۱۶	۱/۵ سال	۸ ماه	دختر
۶	۱۷	۲/۵ سال	۶ ماه	دختر
۷	۱۶	۳ ماه	۲ هفته	دختر
۸	۱۸	۹ سال	۱ سال	دختر
۹	۱۷	۱ سال	۶ ماه	دختر
۱۰	۱۶	۲ سال	۱ سال	دختر
۱۱	۱۶	۳ سال	۹ ماه	دختر
۱۲	۱۸	۲ سال	۹ ماه	دختر
۱۳	۱۶	۹ ماه	۳ ماه	دختر
۱۴	۱۸	۱۱ سال	۱ سال	دختر
۱۵	۱۷	۱ سال	۱/۵ سال	دختر
۱۶	۱۷	۲ سال	۳ ماه	دختر
۱۷	۱۷	۲ سال	۷ ماه	دختر
۱۸	۱۸	۳ سال	۲ سال	دختر
۱۹	۱۷	۲ سال	یک سال	دختر
۲۰	۱۶	۱ سال	۱/۵ سال	دختر

۲-۳. بررسی مضامین

پس از تحلیل مصاحبه‌ها و کدگذاری نهایی، علل به‌کارگیری گوستینگ توسط نوجوانان به‌منظور پایان‌دادن به روابط دوستانه، در ۲ مضمون اصلی، ۴ مضمون فرعی و ۱۷ مفهوم اولیه طبقه‌بندی شدند که در جدول شماره ۲، نمایش داده شده است.

جدول ۲. مضامین و مفاهیم اولیه عوامل موثر پایان‌دادن به روابط دوستانه به صورت گوستینگ

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
	نیازها	نیاز به احساس قدرت نیاز به دریافت توجه از طرف مقابل (گوستینگ نمایشی)
عوامل روانی - هیجانی	ترس‌ها و نگرانی‌ها	ترس از منطقی به نظر نرسیدن دلایل پایان رابطه نگرانی از نحوه واکنش طرف مقابل ترس از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن پس از پایان رابطه ترس از ادامه پیدا کردن رابطه در صورت طرح مستقیم مسئله ترس از دست دادن تصویر مطلوب از خود/ طرف مقابل
عوامل شناختی - عملکردی	ضعف در مهارت‌های ارتباطی	ترس از آسیب دیدن طرف مقابل ضعف در جرأت‌مندی پایین بودن مهارت مدیریت خشم حل مسئله اجتنابی عدم تمایل به بیان احساسات
	داشتن باور ناکارآمد	توقع ذهن‌خوانی از طرف مقابل خودارزشمندی پایین مطلع نکردن طرف مقابل از پایان رابطه در روابط سطحی انتقام تجربه گوست شدن

۳-۲-۱. مضمون اصلی اول: عوامل روانی - هیجانی

مضمون اصلی اول پژوهش، دربرگیرنده علل و عوامل روانی - هیجانی مؤثر در انتخاب گوستینگ در جهت پایان دادن به روابط دوستانه می‌باشد. تعداد قابل توجهی از مشارکت‌کنندگان به دلیل نیاز به احساس قدرت و دریافت توجه از طرف مقابل، رابطه خود را بدون ارائه توضیحی به پایان رساندند. علاوه بر این بیشتر مشارکت‌کنندگان، ترس‌ها و نگرانی‌های متعددی را در ارتباط با پیامدهای پایان رابطه به شیوه مستقیم تجربه کردند؛ از این رو تصمیم گرفتند، به‌منظور اجتناب از نتایج نامطلوب به‌کارگیری راهبردهای مستقیم در جهت پایان رابطه، از گوستینگ استفاده کنند. در ادامه به توضیح دقیق‌تر مضامین فرعی به همراه ارائه مصداق‌هایی از مضامین اشاره شده، پرداخته می‌شود.

نیازها

براساس مصاحبه‌های انجام شده، ارضا برخی از نیازها از عوامل مؤثر در استفاده نوجوانان از گوستینگ بود. تعدادی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند، پایان دادن به رابطه بدون اطلاع طرف مقابل و مشاهده تلاش‌های بی‌نتیجه وی در جهت برقراری مجدد رابطه، موجب احساس قدرت در آن‌ها شده بود. همچنین تعدادی از مشارکت‌کنندگان نیز بیان کردند که به دنبال پایان رابطه خود با طرف مقابل نبودند؛ بلکه به دلیل دریافت توجه از سمت دوست خود از گوستینگ استفاده کردند. آن‌ها اشاره کردند به دلیل سردی رفتار طرف مقابل، ناراحتی و پریشانی قابل توجهی را تحمل می‌کردند؛ بنابراین تصمیم گرفتند از طریق فاصله‌گیری ناگهانی و بدون اطلاع به‌میزان قابل ملاحظه‌ای، توجه از سمت طرف مقابل خود دریافت کنند. در ادامه برخی از نمونه‌های مربوط به مضمون اشاره شده، ذکر می‌شود.

نیاز به احساس قدرت: «وقتی به دفعه می‌کشی کنار، طرف نمی‌تونه چیزی رو درست کنه، چیزی از دستش برنمی‌آد. این بهم، حس قدرت می‌ده که اون دیگه نمی‌تونه کاری کنه (مشارکت‌کننده کد ۲). / نگفتم چون این نگفتنه باعث شده، احساس قدرت کنم. احساس می‌کنم برنده شدم. اگه می‌گفتم، دوستم اشتباهشو قبول نمی‌کرد فقط با من سردتر می‌شد و اگه سردی از طرف اون بودش، من خیلی اذیت می‌شدم (مشارکت‌کننده کد ۶).»

نیاز به دریافت توجه از طرف مقابل (گوستینگ نمایشی): «بیش نگفتم چون نمی‌خواستم رابطمون تموم بشه. من فقط می‌خواستم، ببینم چقدر مهمم، میاد دنبالم، میاد از دلم دریاره یا نه (مشارکت‌کننده کد ۸). / آخه یه مدتی، بهم خیلی بی‌محلی می‌کرد. حس می‌کردم منو نمی‌بینه، حس می‌کردم براش مهم نیست، به خاطر همین، بیش نگفتم و یهو باهاش سرد شدم تا ببینم یه تلاشی می‌کنه که دوباره رابطشو خوب کنه باهام یا نه (مشارکت‌کننده کد ۱۴).»

ترس‌ها و نگرانی‌ها

اکثر شرکت‌کنندگان اظهار کردند، ترس و نگرانی از پیامدهای پایان رابطه به شکل مستقیم، موجب شد از بیان تصمیم خود به طرف مقابل اجتناب کنند؛ بنابراین آن‌ها با هدف کاهش پیامدهای منفی پایان رابطه از گوستینگ استفاده کردند. برخی از مشارکت‌کنندگان به دلیل نگرانی از منطقی به نظر نرسیدن استدلال آن‌ها در جهت اتمام رابطه از بیان تصمیم خود، صرف‌نظر کردند. تعداد دیگری از افراد حاضر در پژوهش نیز بیان کردند، به دلیل نگرانی از احتمال واکنش نامطلوب طرف مقابل از گوستینگ استفاده کردند. برخی دیگر نیز نگران بودند، طرف مقابل آن‌ها پس از پایان رابطه به شکل مستقیم به اشکال گوناگون، آن‌ها را مورد آزار و اذیت قرار دهد. علاوه‌براین تعدادی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، ممکن بود در صورت مواجهه با تلاش طرف مقابل برای حفظ رابطه، مجبور به ادامه رابطه با وی شوند؛ بنابراین بدون اطلاع طرف مقابل، رابطه را به اتمام رساندند. همچنین برخی از آن‌ها نیز اشاره کردند ترس از دست دادن تصویر مطلوبی که از یکدیگر داشتند و ایجاد دیدی منفی، نسبت به یکدیگر موجب شد تا از بیان مستقیم تصمیم خود اجتناب کنند. همچنین تعداد قابل ملاحظه‌ای از مشارکت‌کنندگان ابراز کردند، طرف مقابل در صورت مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه با تنش و پریشانی چشمگیری مواجهه می‌شد؛ بنابراین

نگرانی فرد پایان دهنده به رابطه در زمینه احتمال آسیب دیدن طرف مقابل، منجر به استفاده از گوستینگ شد. در ادامه، تعدادی از مصادیق مربوط به مضامین اشاره شده، ذکر می شود.

ترس از منطقی به نظر نرسیدن دلایل پایان رابطه: «دلیل من برای تموم کردن، مسخره بود؛ آخه بهش چی بگم. مثلاً می شد بهش گفت به خاطر اینکه باهام سردیو با فامیلی صدام میکنی، من می خوام باهات قهر کنم (مشارکت کننده کد ۱۳). / وقتی بهش می گفتم بیا قطع ارتباط کنیم، حتما بهم می گفت خب چرا و من نمی توانستم به دلیل بزرگ و منطقی براش بیارم، همین شد که نگفتم (مشارکت کننده کد ۱۶).»

نگرانی از نحوه واکنش طرف مقابل: «آخه وقتی به حرف آدم گوش نده و فقط جیغ بزنه و فکر کنه حرف خودش درسته، چه فایده ای داره باهش حرف زدن؟ (مشارکت کننده کد ۹) / آخه دوست من، آدم منطقی نبودش که بشه باهش صحبت کرد. زودی ناراحت می شد و گریه می کرد. راهی جز این، نداشتم. همین جوری باید تمومش می کردم (مشارکت کننده کد ۱۲).»

ترس از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن پس از پایان رابطه: «وقتی بهش بگم دیگه رابطمون تموم، اون بهم میگه چرا، مگه چی شده. منم باید بهش، دلیلی ارائه بدم و بعدش که دلیلمو گفتم اون می فهمه که فلان کار یا فلان چیز، منو ناراحت می کنه. پس حالا که دیگه با من دوست نیست با اون روش، منو ناراحت می کنه. به خاطر همین نمی خوام نقطه ضعف به کسی نشون بدم (مشارکت کننده کد ۱۵). / وقتی به نفر باهام دوسته، توی اون مدت می فهمه که من روی چیا حساسم. وقتی بفهمه که دوستم نیست از اونا برای اذیت کردن من استفاده می کنه. مثلاً می دونه من خوشم نیامد که مو توی غلام باشه، حالا میاد از همون دیتایی که داره استفاده می کنه تا منو ناراحت کنه. به خاطر همین نمی گم می خوام رابطمو تموم کنم (مشارکت کننده کد ۴).»

ترس از ادامه پیدا کردن رابطه در صورت طرح مستقیم مساله: «من دیگه تصمیم گرفته بودم، می خواستم رابطمونو تموم کنم. اگه می گفتم باتوجه به شناختی که ارزش داشتیم، می افتاد به معذرت خواهی و منم، دلم براش می سوخت و می گفتم اشکال نداره. هر بلایی می خواد سر من بیار ولی من می بخشم (مشارکت کننده کد ۱۷). / من دیگه می خواستم، رابطمون تموم بشه چون داشتیم بهم آسیب می زدیم. اگه بهش می گفتم، برام کلی دلیل و توجیه می آورد و نظرم کلاً عوض می شد و رابطمون این جوری تموم نمی شد (مشارکت کننده کد ۱۹).»

ترس از دست دادن تصویر مطلوب از خود/طرف مقابل: «بهش نگفتم چون نگران بودم بیشتر از این، از چشمم بیوفته و ارزش بدم بیاد (مشارکت کننده کد ۴). / آخه اگه بهش مستقیم می گفتم، می ترسیدم پیش خودش، منو آدم بی معرفتی در نظر بگیره. برام مهمه که آدم، تصویر خوبی از من توی ذهنشون باشه. حتی توی ذهن کسی که می خوام، باهش رابطمو تموم کنم (مشارکت کننده کد ۱۸) / اگه بهش می گفتم، دعوامون می شد. اینجوری می ترسیدم که خاطره بدی از همدیگه توی ذهنمون بمونه. نمی خواستم آخرین خاطرمون بد باشه (مشارکت کننده کد ۱).»

ترس از آسیب دیدن طرف مقابل: «اگه بهش می گفتم که نمی خوام باهات دوست باشم، اون داغون می شد. به خاطر همین، دلم نیومد اذیتش کنم (مشارکت کننده کد ۵). / بزرگ ترین دلیل نگفتم، احساس عذاب وجدانم بود که نکنه اگه مستقیم بگم، ناراحت بشه (مشارکت کننده کد ۷).»

۳-۲-۲. مضمون اصلی دوم: عوامل شناختی - عملکردی

مضمون اصلی دوم پژوهش شامل عواملی می باشد که نشان دهنده این مسئله است که فرایندهای شناختی و عملکردی افراد در به کارگیری گوستینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه، نقش قابل توجهی ایفا می کنند. تعدادی از مشارکت کنندگان، اظهار داشتند که ضعف در برخی از مهارت های ارتباطی موجب شد تا آن ها از بیان مستقیم تصمیم خود، مبنی بر پایان رابطه اجتناب کنند. همچنین وجود باورهای ناکارآمد نیز از جمله، عواملی بود که تعدادی از مشارکت کنندگان بدان اشاره کردند. در ادامه، توضیح دقیق تر مضامین فرعی به همراه مصداق هایی از مضامین اشاره شده، ارائه می شود.

ضعف در مهارت های ارتباطی

تعداد قابل توجهی از مشارکت‌کنندگان، پایین بودن سطح مهارت‌های ارتباطی را علت استفاده از گوستینگ بیان کردند. برخی از آن‌ها اظهار داشتند، توانایی پایین در دفاع از خود موجب شد تا آنان به‌صورت ناگهانی و بدون ارائه توضیحی، از ادامه رابطه اجتناب کنند. تعدادی نیز اشاره کردند، به علت پایین بودن مهارتشان در مدیریت خشم به‌منظور کنترل بیشتر بر خود و شرایط، گوستینگ را به‌عنوان راهبرد پایان رابطه انتخاب کردند. تعدادی از مشارکت‌کنندگان نیز اشاره کردند، به‌طور کلی تا حد امکان تلاش می‌کنند از موقعیت‌هایی که با اضطراب و تنش همراه است، دوری کنند؛ بنابراین ترجیح می‌دهند به علت اضطراب و تنش‌های احتمالی در صورت بیان مستقیم تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه، از گوستینگ استفاده کنند. علاوه بر این تعدادی از افراد حاضر در پژوهش بیان کردند، ابراز احساسات نسبت به طرف مقابل، هنگام بیان تصمیم خود برای پایان رابطه امری اجتناب‌ناپذیر است؛ در صورتی که آن‌ها، تمایلی به ابراز احساسات نداشتند. در ادامه مصداق‌هایی از مضمون اشاره شده، ارائه می‌شود.

ضعف در جرات‌مندی: «آخه من عرضه ندارم که بتونم حق خودمو بگیرم یا حرفمو بزنم، به‌خاطر همین از این روش استفاده می‌کنم (مشارکت‌کننده کد ۳)». آخه کلا آدمی نیستم که بتونم حرفمو بزنم. وقتی می‌خوام به چیزی بگم، انگاری به چیزی جلوی منو می‌گیره که می‌گه این کار زشته، اشتباهه، پس نگو (مشارکت‌کننده کد ۵)»

پایین بودن مهارت مدیریت خشم: «من لحنم بده، نمی‌تونم خوب حرف بزنم. معمولاً با عصبانیت و ناراحتی و گارد گرفتن با طرفم، صحبت می‌کنم. به‌خاطر همین نمی‌گم تا با عصبانی شدنم یکی رو ناراحت نکنم (مشارکت‌کننده کد ۱)»

حل مسئله اجتنابی: «مدل من این شکلیه که وقتی به چیزی اذیتم کنه یا ناراحتم کنه، نمی‌مونم حلس کنم یا بهش بگم، آروم خودمو می‌کشم کنار (مشارکت‌کننده کد ۷)». همین که توضیح نمیدی، کار رو راحت‌تر میشه. توضیح نمی‌دی، اونم دیگه سوال نمی‌کنه. انگاری دیگه براش بازخواست نمی‌شی (مشارکت‌کننده کد ۱۱)»

عدم تمایل به بیان احساسات: «من خوشم نمی‌آد، احساسمو بروز بدم چون به نظرم خیلی مسخرست، خیلی بی‌هودست که یکی مثلاً بگه من ناراحتم (مشارکت‌کننده کد ۱۰)». اخلاق من این‌جوریه که نمی‌خوام درباره احساسم با کسی حرف بزنم، مثلاً نمی‌گم ازت عصبانی‌ام یا ناراحتم، چون می‌ترسم ازم ناراحت بشه. با اینکه وقتی می‌ریزم توی خودم، خیلی رنج می‌کشم (مشارکت‌کننده کد ۵)»

داشتن باورهای ناکارآمد

وجود باورهای ناکارآمد، عامل دیگری است که در انتخاب گوستینگ، نقش دارد. برخی از مشارکت‌کنندگان باور داشتند، طرف مقابل می‌بایست از نحوه رفتار آن‌ها به پایان رابطه دوستانه‌شان پی می‌برد و نیازی به بیان صریح پایان رابطه وجود ندارد. تعداد قابل توجهی از مشارکت‌کنندگان، خود را فردی بی‌ارزش می‌دانستند و باور داشتند طرف مقابل نیز برای آن‌ها، ارزش و اهمیتی قائل نیست؛ بنابراین به دلیل احساس خودارزشمندی پایین، از بیان مستقیم تصمیم خود اجتناب کردند. برخی نیز بر این باور بودند در صورت بیان دلایل پایان رابطه، طرف مقابل به میزان علاقه و وابستگی فرد پایان دهنده به خودشان پی می‌برد و این امر برای فردی که تصمیم به اتمام رابطه دارد با تنش و پریشانی چشمگیری همراه است. برخی نیز بر این باور بودند، نباید برای پایان دادن به روابطی که از صمیمیت و عمق چندانی برخوردار نیستند از راهبردهای مستقیم، استفاده کرد؛ از این رو، باور به عدم ضرورت مطلع ساختن طرف مقابل از تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه موجب شد تا از گوستینگ استفاده کنند. تعداد دیگری نیز، بنا به دلایل مختلف در پی انتقام از دوست خود بودند و باور داشتند، بهترین شیوه انتقام از طرف مقابل، نگه داشتن او در موقعیت مبهم ناشی از گوستینگ می‌باشد. همچنین برخی از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، اظهار کردند در روابط قبلی خود، بدون دریافت دلیل و توضیحی رها شده‌اند؛ بنابراین بر این باور بودند، وقتی دیگران با استفاده از این شیوه، از ادامه رابطه با آن‌ها خودداری کرده‌اند؛ پس او نیز می‌تواند بدون ارائه توضیح صریح و مستقیم تصمیم خود به طرف مقابل از ادامه رابطه با آن‌ها، اجتناب کند. در ادامه نمونه‌ای از نقل قول‌های مرتبط با مضامین اشاره شده، ذکر شده است.

توقع ذهن خوانی از طرف مقابل: «خودش باید می‌دونست که ناراحتم کرده و من دیگه نمی‌تونم به‌خاطر رفتارش، تحملش کنم (مشارکت‌کننده کد ۲۰)». من نگفتم چون فکر می‌کردم باید بدونه. اون خودش مسبب دعوا مون شد (مشارکت‌کننده کد ۱۸)»

خودارزشمندی پایین: «گه من برم بهش بگم دیگه نمی‌خوام باهات دوست باشم، اونم می‌گه خب نباش، مگه من برای اون مهمم. اصلا مگه من برای کسی مهمم که حالا برای دوستم، مهم باشم. من کلا کسی نیستم که بودن نبودنم برای کسی مهم باشه (مشارکت کننده کد ۹)./ اگه می‌گفتم پررو هم می‌شد که وای چقدر من مهمم که این داره بهم می‌گه و می‌فهمید که چقدر وابسته اونم (مشارکت کننده کد ۱۵).»

مطلع نکردن طرف مقابل از پایان رابطه در روابط سطحی: «آخه به نظرم، این گفتنا برای دوستی‌هاییه که چند سال باهم دوستن، ما کلا دو سه ماه دوست بودیم، برای دو سه ماه، چرا باید گفت نمی‌خوام باهات دوست باشم (مشارکت کننده کد ۷)./ به نظرم اگه طرف برام مهم باشه و باهم صمیمی باشیم باید بهش بگم تا اون، دلیل رفتارمو بدون اما وقتی به رابطه معمولی داشتیم، مستخسرت برم بهش بگم من دیگه نمی‌خوام این دوستی معمولی رو هم ادامه بدم (مشارکت کننده کد ۱۳).»

انتقام: «می‌خواستم کاراشو تلافی کنم. قرار نیست همیشه من برم سمت اون تا ببینم چشه. یه بارم اون بیاد سمت من (مشارکت کننده کد ۱۴)./ آخه اون بهم بی‌محلی می‌کرد، منم می‌خواستم بهش بی‌محلی کنم که ببینه بی‌محلی چه دردی (مشارکت کننده کد ۶).»

تجربه گوست شدن: «آخه من عادت کردم، بدون اینکه بگن، منو ول کنن. خب پس وقتی با من این کار رو می‌کنن و من کلی اذیت می‌شم، بقیه هم باید اذیت بشن. مگه چه فرقی با من دارن، چرا من همیشه باید حواسم باشه تا کسی اذیت نشه اما کسی حواسش به من نباشه (مشارکت کننده کد ۱۵).»

۴. بحث و نتیجه گیری

با توجه به گسترش روز افزون پدیده گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی و پیامدهای نامطلوبی که این نوع شیوه پایان دادن به روابط برای هر دو طرف رابطه به همراه دارد، شناسایی عوامل موثر در به کارگیری گوستینگ، از اهمیت به سزایی برخوردار است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل موثر در پدیده گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان انجام شد که در نهایت، نتایج به دست آمده در ۲ مضمون اصلی، ۴ مضمون فرعی و ۱۷ مفهوم اولیه طبقه بندی شدند. اولین مضمون اصلی پژوهش، دربرگیرنده عوامل روانی - هیجانی موثر در پایان دادن به رابطه دوستانه به صورت گوستینگ در دوره نوجوانی است که شامل دو مضمون فرعی نیازها و ترس و نگرانی‌ها می‌باشد.

اولین مضمون فرعی پژوهش، شامل عواملی است که نشان دهنده این مسئله می‌باشد که برخی از نیازهای روان شناختی افراد می‌توانند زمینه ساز استفاده از گوستینگ شوند. نیاز به احساس قدرت از عللی است که تعدادی از نوجوانان حاضر در پژوهش بدان اشاره کردند. بر اساس نظریه انتخاب، تمامی رفتارهای انسان به دنبال ارضا یک یا چند نیاز، شکل می‌گیرند و افراد در صورت ناکامی در ارضا نیازهای اساسی، تلاش می‌کنند از رفتارهای جایگزین برای برآورده کردن آن‌ها، استفاده کنند (گلاس، ۱۹۹۹). [گلاس \(۱۹۹۹\)](#) معتقد بود در دوره نوجوانی، نیاز به قدرت از نیرومندی چشمگیری برخوردار است و می‌تواند به روابط دوستانه آسیب جدی وارد کند؛ بنابراین در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، زمانی که نیاز نوجوانان به قدرت در روابط دوستانه ناکام می‌ماند، ممکن است از راهبردهایی مانند گوستینگ استفاده کنند تا احساس قدرت و کنترل بیشتری بر شرایط، داشته باشند؛ زیرا پایان دادن ناگهانی به رابطه دوستانه، همراه با قطع کامل راه‌های ارتباطی، به فرد احساس تسلط و کنترل بر شرایط می‌دهد و به این شکل، نیاز او به قدرت را برآورده می‌سازد.

نیاز به دریافت توجه از طرف مقابل از جمله عواملی است که تعداد زیادی از مشارکت کنندگان بدان اشاره کردند. آن‌ها اظهار داشتند هدف آن‌ها، دریافت توجه از طرف مقابلشان بوده است اما برخلاف انتظارشان، این رفتار منجر به تمام شدن کامل رابطه دوستانه شد. براساس نظریه پیام‌رسانی راهبردنگر کوتاه مدت، ممکن است افراد برای رفع مشکلات و نیازهای خود در تعاملات بین فردی از راه‌حل‌های ناکارآمدی استفاده کنند که نه تنها به حل مشکل، منجر نمی‌شود؛ بلکه ممکن است مشکلات بیشتری را

ایجاد کنند (کار، ۲۰۱۲)؛ بنابراین در جهت تبیین داده مربوطه می‌توان گفت، زمانی که نوجوانان احساس می‌کنند در رابطه‌ای مهم به اندازه کافی، توجه و محبت دریافت نمی‌کنند، با نشان دادن سردی در رفتار خود می‌خواهند، توجه طرف مقابل را کسب کنند؛ اما نه تنها به اهداف خود نمی‌رسند؛ بلکه به‌طور کامل، رابطه‌ای که برایشان دارای ارزش و اهمیت بوده را دست می‌دهند.

مضمون فرعی بعدی، به ترس‌ها و نگرانی‌های مشارکت‌کنندگان از پیامدهای ناخوشایند ناشی از پایان رابطه به شکل مستقیم، مربوط می‌شود؛ از این رو آن‌ها با هدف کاهش پیامدهای منفی از گوستینگ استفاده کردند. ترس از منطقی به نظر نرسیدن دلایل پایان رابطه، نگرانی از نحوه واکنش طرف مقابل، ترس از مورد سوءاستفاده قرارگرفتن پس از پایان رابطه، نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل در صورت بیان مستقیم اتمام رابطه و ترس از ادامه پیدا کردن رابطه در صورت طرح مستقیم مسئله از جمله دلایل استفاده از گوستینگ بود که افراد بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی - رفتاری، هیجانات و رفتارهای افراد، ناشی از باورها و نظام عقیدتی آن‌ها می‌باشد (کوری، ۲۰۱۳)؛ ازاین‌رو در جهت تبیین داده اشاره شده می‌توان گفت، وجود باورهای ناکارآمد، مانع از بیان صریح و مستقیم تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه دوستانه می‌شود. برخی افراد تصور می‌کنند دلایل آن‌ها برای پایان رابطه، دلایلی سطحی و غیرمنطقی است؛ یا فرض می‌کنند در صورت بیان مستقیم تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه با واکنش منفی شدید طرف مقابل مواجهه می‌شوند و بعد پایان رابطه، مورد سوء استفاده آن‌ها قرار می‌گیرند. همچنین ممکن است براین باور باشند طرف مقابلشان در صورت مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه، ناراحتی زیادی را تجربه می‌کند. علاوه براین احتمال دارد فرض می‌کنند بیان مستقیم تصمیم خود، موجب می‌شود تا رابطه به اتمام نرسد؛ از این رو با هیجانات ناخوشایندی مانند اضطراب، ترس، احساس شرم و گناه مواجهه می‌شوند؛ بنابراین برای اجتناب از مواجهه با هیجانات ناخوشایند ناشی از باورهای ناکارآمد، تصمیم می‌گیرند تا بدون اطلاع و ارائه توضیحی به طرف مقابل، از ادامه رابطه با وی اجتناب کنند.

ترس از دست دادن تصویر مطلوب از خود/طرف مقابل، دلیل دیگری بود که تعدادی از مشارکت‌کنندگان بدان اشاره کردند. آن‌ها اظهار داشتند در صورت بیان مستقیم تصمیم خود به طرف مقابل به دلیل ایجاد تعارضات احتمالی، تصاویر و خاطرات مطلوبی که از یکدیگر در ذهن داشتند از بین می‌رفت و این امر موجب می‌شد تا آن‌ها، اضطراب و تنش قابل توجهی را متحمل شوند. براساس دیدگاه گلاس (۱۹۹۹)، دوستان بخشی از دنیای کیفی (دنیای کیفی بخشی از حافظه می‌باشد که شامل افراد، اشیا و باورهایی است که در فرد، احساس خوبی ایجاد می‌کنند) افراد هستند که بودن با آن‌ها موجب می‌شود تا افراد، احساس بهتری را تجربه کنند؛ زیرا این افراد به طور موثری در ارضا نیازهای اساسی (نیاز به احساس تعلق، قدرت و پیشرفت، آزادی و تفریح) نقش دارند؛ با این وجود، زمانی که دوستان موجب ناکامی در ارضا نیازها می‌شوند، افراد ممکن است تصمیم به پایان رابطه بگیرند، اما حذف دوستان از دنیای کیفی دشوار است، زیرا این امر می‌تواند احساس گناه، فقدان و پریشانی قابل توجهی را به دنبال داشته باشد؛ زیرا احساس می‌کنند که یکی از منابع اصلی در ارضا نیازهای خود را از دست داده‌اند (گلاس، ۱۹۹۹)؛ ازاین‌رو در تبیین داده مربوطه می‌توان گفت، افراد به دلیل ناتوانی در حذف دوستان خود از دنیای کیفی، گوستینگ را انتخاب می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که پیامدهای ناشی از بیان مستقیم تصمیم خود (مانند درگیری و تعارض) موجب می‌شود تا خاطرات خوب آن‌ها با یکدیگر، فراموش شود و در نهایت تصویری ناخوشایند از یکدیگر به یاد داشته باشند که این اتفاق با اضطراب و ناراحتی زیادی همراه است؛ بنابراین تصمیم می‌گیرند از گوستینگ استفاده کنند. همچنین (گلاس، ۱۹۹۹) معتقد است که افراد در دنیا کیفی، تصویری از خود دارند که تحت تاثیر بازخورد و دیدگاه دیگران می‌باشد. عدم هماهنگی بین تصویر فرد از خود در دنیای کیفی و بازخوردی که در واقعیت دریافت می‌کنند با احساس پریشانی و نارضایتی قابل توجهی همراه است؛ بنابراین در راستای تبیین داده مربوطه می‌توان گفت، امکان دارد افراد برای حفظ تصویر مثبت از خود و جلوگیری از قضاوت منفی دیگران از گوستینگ استفاده

کنند؛ زیرا این افراد نگران هستند پس از پایان دادن رابطه به شکل مستقیم، طرف مقابل، آن‌ها را افرادی بی‌احساس، خودخواه و غیرقابل اعتماد در نظر بگیرند.

دومین مضمون اصلی پژوهش حاضر، درگیرنده عوامل شناختی - عملکردی تاثیرگذار در به‌کارگیری گوستینگ می‌باشد که شامل دو مضمون فرعی ضعف در مهارت‌های ارتباطی و داشتن باورهای ناکارآمد است. ضعف مهارت‌های ارتباطی از جمله عواملی است که تعداد قابل‌توجهی از نوجوانان حاضر در پژوهش بدان اشاره کردند؛ بدین‌گونه که ضعف در جرات‌مندی، پایین بودن مهارت مدیریت خشم، به‌کارگیری حل مسئله اجتنابی و عدم تمایل به بیان احساس موجب می‌شود تا نوجوانان به این نتیجه برسند که بدون اطلاع و ارائه توضیحی به طرف مقابل، رابطه دوستانه خود را به‌صورت یک طرفه و ناگهانی به پایان برسانند.

ضعف در جرات‌مندی از جمله عوامل موثر در استفاده از گوستینگ است که تعداد قابل‌توجهی از مشارکت‌کنندگان بدان اشاره کردند و این یافته با نتایج پژوهش [وو و بامیشیگین \(۲۰۲۳\)](#) و [تیمرمز و همکاران \(۲۰۲۰\)](#) همسو است. آن‌ها گزارش کردند، افراد به دلیل عدم توانایی در بیان صریح خواسته و تصمیم خود به طرف مقابل از گوستینگ استفاده می‌کنند.

با توجه به دیدگاه فروید، ایگو مقتدر موجب می‌شود تا افراد با برقراری تعادل میان فشارهای غریزی ناشی از اید و خواسته و فشارهای اخلاقی ناشی از سوپرایگو، تصمیمات منطقی بگیرند؛ بنابراین واکنش منسجم و سنجیده‌ای را نشان می‌دهند و می‌توانند به‌صورت قاطع و محترمانه خواسته‌ها، احساسات و نیازهای خود را بیان کنند ([بشارت، ۲۰۱۷](#))؛ بنابراین در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، امکان دارد افرادی که از گوستینگ برای پایان دادن به روابط خود استفاده می‌کنند دارای استحکام ایگو کمتری باشند و در ساختار شخصیت آن‌ها، سوپرایگو در مقایسه با ایگو، دارای قدرت بیشتری است. در این صورت، سوپرایگو از طریق القا احساس گناه نیرومند، مانع از تصمیم‌گیری منطقی فرد پایان‌دهنده به رابطه می‌شود و فرد برای اجتناب از مواجهه با احساس گناه، تصمیم می‌گیرد به صورت ناگهانی و بدون اطلاع، رابطه خود را با طرف مقابل به اتمام برساند.

پایین بودن مهارت مدیریت خشم، عامل دیگری است که در انتخاب گوستینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه نقش دارد. براساس نظریه تنظیم هیجان، افراد از راهبردهای مختلفی برای مدیریت و تعدیل هیجانات خود استفاده می‌کنند که اجتناب از موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات، از جمله راهبردهایی است که افراد به‌کار می‌گیرند ([باس و همکاران، ۲۰۱۰](#))؛ بنابراین در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، گوستینگ می‌تواند به‌عنوان یکی از راهبردهای اجتنابی افراد برای تنظیم هیجانات در نظر گرفته شود؛ زیرا این افراد معتقدند در مدیریت خشم خود، مهارت پایینی دارند. آن‌ها نگران هستند در صورت بیان مستقیم عدم تمایل به ادامه رابطه، نحوه واکنش طرف مقابل و مهارت پایین آن‌ها در مدیریت خشم موجب شود تا درگیری و تعارض بین آن‌ها، رخ دهد. از این رو برای کنترل و تعدیل هیجان خود و جلوگیری از درگیری و تعارض، از مواجهه مستقیم با طرف مقابل اجتناب می‌کنند.

حل مسئله اجتنابی از جمله علل استفاده از گوستینگ در پایان دادن به روابط است که تعدادی از مشارکت‌کنندگان بدان اشاره کردند. این یافته با پژوهش [فریدمن و همکاران \(۲۰۱۹\)](#)، [پانکانی و همکاران \(۲۰۲۱\)](#)، [کوسلر و همکاران \(۲۰۱۹\)](#) و [تیمرمز و همکاران \(۲۰۲۰\)](#) همسو است که گزارش کردند افراد به دلیل راحتی استفاده از گوستینگ و اجتناب از هیجانات و موقعیت ناخوشایند از گوستینگ استفاده می‌کنند.

براساس نظریه روان‌درمانی پذیرش و تعهد، برخی افراد برای محافظت از خود در برابر تجارب نامطلوب درونی از اجتناب تجربه‌ای، استفاده می‌کنند؛ بدین‌گونه که به‌جای روبرو شدن با هیجانات ناخوشایند (مانند احساس گناه، خشم، اضطراب و ترس) تلاش می‌کنند تا حد امکان از مواجهه با آن‌ها، اجتناب کنند ([توهینگ و همکاران، ۲۰۲۰](#)). در تبیین یافته اشاره شده می‌توان گفت، گوستینگ از اشکال اجتناب تجربه‌ای می‌باشد؛ بدین صورت که ممکن است برای برخی از نوجوانان، پایان دادن صریح و

مستقیم به رابطه دوستانه با اضطراب و احساس گناه قابل توجهی، همراه باشد. علاوه بر این، نگرانی درباره نحوه واکنش طرف مقابل پس از مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه بر شدت این هیجانات می‌افزاید؛ بنابراین تصمیم می‌گیرند به منظور اجتناب از هیجانات ناخوشایند ناشی از مواجهه مستقیم با طرف مقابل، از گوستینگ استفاده کنند.

عدم تمایل در بیان احساس، از علل دیگری بود که مشارکت کنندگان بدان اشاره کردند. با توجه به دیدگاه شناختی - رفتاری، باورها و افکار، شکل دهنده به هیجانات و رفتارهای افراد هستند (کوری، ۲۰۱۳). بنابراین در جهت تبیین داده مربوطه می‌توان گفت، وجود باورهای ناکارآمد درباره بیان و ابراز احساسات، مانند این تصور که ابراز هیجانات نشان دهنده ضعف افراد است یا باور به این که بیان احساسات، موجب رنجش و آزار دیگران می‌شود و همچنین باور به بیهوده بودن ابراز احساسات، می‌تواند مانع از بیان مستقیم احساسات شود. بدین گونه که اگر افراد در روابط دوستانه، دچار رنجش یا خشم شوند، وجود باورهای ناکارآمد موجب می‌شود تا بیان مستقیم احساسات با هیجانات ناخوشایندی (مانند شرم، اضطراب، خشم و احساس گناه) همراه باشد.

آخرین مضمون فرعی، دربرگیرنده عواملی است که نشان دهنده تاثیر وجود باورهای ناکارآمد در به کارگیری گوستینگ در روابط دوستانه می‌باشد. توقع ذهن خوانی از عوامل استفاده از گوستینگ می‌باشد که تعدادی از شرکت کنندگان بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی - رفتاری، ذهن خوانی از جمله باورهای ناکارآمدی است که به موجب آن، برخی افراد انتظار دارند، دیگران بدون ارائه توضیحی، به خواسته‌ها، نیازها و علل رفتارهای آنان، پی ببرند (کوری، ۲۰۱۳)؛ بنابراین در راستای تبیین داده مربوطه می‌توان گفت، برخی افراد از طرف مقابل خود، انتظار دارند تا بدون ارائه توضیحی متوجه شوند که آن‌ها، تمایلی به ادامه رابطه با وی ندارند. همچنین بر این باورند، طرف مقابل باید از علت تصمیم آن‌ها برای پایان رابطه مطلع باشد؛ از این رو انتظار ذهن خوانی، موجب استفاده از گوستینگ می‌شود.

خودارزشمندی پایین، علت دیگری بود که بسیاری از مشارکت کنندگان بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه طرحواره، برخی از افرادی که خود را فردی دوست نداشتنی و بی‌ارزش در نظر می‌گیرند، ممکن است برای مقابله با این احساس از طریق خودبزرگ‌بینی و ناارزنده‌سازی دیگران، تلاش کنند تا از مواجهه با احساس بی‌ارزشی اجتناب کنند. این افراد به منظور حفظ عزت نفس شکننده خود، در جهت پنهان نگه داشتن ضعف و آسیب‌پذیری خود از دیگران، تلاش قابل توجهی می‌کنند (پانگ و همکاران، ۲۰۰۶)؛ بنابراین در جهت تبیین یافته اشاره شده می‌توان گفت، برخی افراد برای مقابله با احساس نقص و بی‌ارزشی، از گوستینگ استفاده می‌کنند تا روابط خود را بدون نشان دادن ضعف و آسیب‌پذیری به پایان برسانند و احساس ارزشمندی خود را حفظ کنند. مطلع نکردن طرف مقابل از پایان رابطه در روابط سطحی، عامل دیگری است که نوجوانان برای استفاده از گوستینگ در روابط دوستانه خود بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی - رفتاری، احساسات و رفتارهای افراد، ناشی از افکار و باورهای آنان می‌باشد؛ بنابراین افکار ناکارآمد، منتهی به شکل‌گیری رفتارهای غیرسازنده می‌شوند (کوری، ۲۰۱۳)؛ از این رو، باور به این که ابراز عدم تمایل به ادامه رابطه، تنها برای روابطی ضروری است که از صمیمیت و نزدیکی عاطفی برخوردار است، موجب می‌شود تا افراد برای پایان دادن به روابط سطحی خود از گوستینگ استفاده کنند.

انتقام، عامل دیگری بود که تعدادی از نوجوانان حاضر در پژوهش بدان اشاره کردند. آن‌ها اظهار داشتند برخی از رفتارهای طرف مقابل (مانند بی‌توجهی، انتقاد، سرزنش و تمسخر)، موجب ناراحتی و رنجش آنان شده است؛ بنابراین از گوستینگ به عنوان ابزاری برای انتقام‌جویی استفاده کردند. براساس دیدگاه آدلر (۱۹۵۶)، به نقل از کوری، (۲۰۱۳)، تمامی رفتارهای انسان با هدف غلبه بر احساس حقارت و دستیابی به برتری، برانگیخته می‌شوند (کوری، ۲۰۱۳). از این رو در راستای تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، زمانی که افراد در روابط دوستانه خود با احساس حقارت و نادیده گرفته شدن مواجهه می‌شوند، ممکن است با برای مقابله با این احساسات، از گوستینگ استفاده کنند. زمانی که نحوه رفتار طرف مقابل، موجب ایجاد احساس ضعف و کمبود در افراد شود،

ممکن است از طریق قطع ناگهانی ارتباط، بی‌اعتنایی، قطع کردن تمامی راه‌های ارتباطی و قرار دادن طرف مقابل در شرایطی مبهم، به نوعی انتقام بگیرند. این اقدام به تجربه احساس برتری و قدرت در آن‌ها، کمک می‌کند.

تجربه گوست شدن نیز از جمله دلایل استفاده افراد از گوستینگ می‌باشد که تعدادی از مشارکت‌کنندگان بدان اشاره کردند. این یافته با گزارش [ناوارو و همکاران \(۲۰۲۱\)](#) همسو است که گزارش کردند، افرادی که در روابط قبلی خود از طریق گوستینگ رها شده‌اند به احتمال بیشتری بدون ارائه توضیحی از ادامه رابطه با سایر افراد، اجتناب می‌کنند.

براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، افراد ترجیح می‌دهند براساس بایدهای انعطاف‌ناپذیری عمل کنند که این بایدها موجب رفتارهای ناسازگار می‌شوند ([کوری، ۲۰۱۳](#))؛ بنابراین در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، اگر افراد بر این باور باشند که "اگر من تجربه گوستینگ را داشته‌ام پس دیگران نیز باید، این شیوه از رهاشدن را تجربه کنند"، موجب می‌شود تا در هنگام پایان دادن به روابط دوستانه، از گوستینگ استفاده کنند. بدین ترتیب، باورهای افراد و تجارب آن‌ها در گذشته، می‌تواند موجب استفاده از گوستینگ شود.

مطالعه حاضر به بررسی عوامل استفاده نوجوانان از گوستینگ در پایان دادن به روابط دوستانه پرداخت که نتایج این پژوهش نشان داد؛ به طور کلی، انتخاب گوستینگ به‌عنوان راهبرد پایان رابطه، در اغلب موارد حاکی از ضعف‌های شخصیتی فرد پایان‌دهنده به رابطه و تلاش وی برای اجتناب یا کاهش پیامدهای منفی ناشی از پایان رابطه می‌باشد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش، مربوط به این مسئله است که تمامی افراد نمونه را تنها دختران ۱۶-۱۸ ساله، تشکیل دادند. علاوه بر این محدود بودن میدان پژوهشی به شهر تهران، از دیگر محدودیت این پژوهش می‌باشد؛ زیرا ممکن است، فرهنگ و شرایط اجتماعی هر شهر بر نتایج پژوهش، تاثیر بگذارد. بنابراین در جهت کسب اطلاعات جامع‌تر، پیشنهاد می‌شود تا پژوهشگران، عوامل موثر بر استفاده از گوستینگ در میان پسران و در سایر گروه‌های سنی و همچنین سایر شهرها و مناطق را نیز مورد بررسی قرار دهند. همچنین بررسی علل استفاده از گوستینگ از دیدگاه افرادی که در روابط خود به‌صورت ناگهانی و بدون دریافت توضیحی، رها شده‌اند نیز می‌تواند به درک عمیق‌تر و جامع‌تر این مسئله، کمک کند. پیشنهاد می‌شود تا متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان، به ویژه مشاوران مدارس از نتایج به‌دست آمده در جهت طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای استفاده کنند تا با آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و آگاهی بخشی درباره این شیوه پایان دادن به رابطه، در جهت بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان، اقدام کنند.

۵. ملاحظات اخلاقی

باتوجه به این امر که در پژوهش کیفی، تجارب عمیق و بخشی از زندگی خصوصی شرکت‌کنندگان، مورد بررسی قرار می‌گیرد، رعایت اصول اخلاقی، امری ضروری و پراهمیت است. بدین منظور اقداماتی ازجمله اخذ کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران (شناسه: IR.UT.PSYEDU.REC.1403.056)، استفاده از کد به‌منظور پنهان ماندن هویت شرکت‌کنندگان، حضور داوطلبانه در پژوهش، امکان انصراف شرکت‌کنندگان از ادامه همکاری در پژوهش حاضر و کسب اجازه برای ضبط جلسه مصاحبه، صورت گرفت.

۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

از تمامی افرادی که در این پژوهش، ما را یاری کردند، کمال تشکر را داریم. برای انجام این مطالعه از هیچ سازمان و نهادی کمک مالی، دریافت نشده است.

۷. تعارض منافع

در این کار پژوهشی، هیچ گونه تعارض منافی، وجود ندارد.

منابع

بشارت، م. (۱۳۹۵). ساخت و درستی آزمایی مقیاس استحکام من: یک مطالعه مقدماتی. علوم روانشناختی. ۶۰(۱۵)، ۴۴۵-۴۶۷.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1395.15.60.2.0>

References

- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 2420. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 46(3), 223-241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Besharat, M. (2017). Development and validation of ego strength scale: A preliminary study. *Journal of Psychological Science*, 15(60), 445-467. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1395.15.60.2.0> (In Persian)
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Social media addiction in adolescents and parent-adolescent relationship. *Education & Science/Egitim ve Bilim*, 45(202). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8202>
- Bosse, T., Pontier, M., & Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive Systems Research*, 11(3), 211-230. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2009.10.001>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 2(Pt I), 74-104. https://www.researchgate.net/publication/312443376_Peer_relationships_in_adolescence
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice* (3th ed). John Wiley & Sons. https://books.google.com/books/about/Family_Therapy.html?id=93uWXHPz0zoC
- Chen, Q., Song, Y., Huang, Y., & Li, C. (2023). The interactive effects of family violence and peer support on adolescent depressive symptoms: The mediating role of cognitive vulnerabilities. *Journal of Affective Disorders*, 323, 524-533. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.080>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed). Cengage Learning. [https://aryabhattachcollege.ac.in/samplepaper/637201246351484433\[Gerald Corey\]_Theory_and_Practice_of_Counseling_a\(b-ok.org\)%20\(1\).pdf](https://aryabhattachcollege.ac.in/samplepaper/637201246351484433[Gerald Corey]_Theory_and_Practice_of_Counseling_a(b-ok.org)%20(1).pdf)
- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (2022). *Doing qualitative research* (3rd ed). Sage publications. <https://www.amazon.com/Doing-Qualitative-Research-Benjamin-Crabtree/dp/1506302815>
- Crain, W. (2010). Theories of development: *Concepts and applications* (6th ed.). Routledge. <https://tcfc.ouc.edu.cn/upload/article/files/8b/e1/71a40a2941c88d36247d6b339125/bc8850e8-9ad5-479f-abfa-bf15f699f4bf.pdf>
- De Castro, A. (2018). Introduction to Giorgi's existential phenomenological research method. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 6(11), 136-144. <https://doi.org/10.33361/RPQ.2018.v.6.n.11.228>
- Delios, M. S., Kehoe, C. E., & Pizarro-Campagna, E. (2023). The role peer responses to adolescent expression of emotions plays in their emotion regulation: A systematic literature review. *Mental Health & Prevention*, 32, 200299. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200299>
- Freedman, G., Williams, K. D., & Beer, J. S. (2016). Softening the blow of social exclusion: The responsive theory of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 7, 1570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01570>

- Glasser, W. (1999). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* (1st ed). In: Harper Perennial. <https://www.amazon.com/Choice-Theory-Psychology-published-Perennial/dp/B00E31G8Q2>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation* (1th ed). Sage. <https://psycnet.apa.org/record/1989-98594-000>
- Herd, T., & Kim-Spoon, J. (2021). A systematic review of associations between adverse peer experiences and emotion regulation in adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(1), 141-163. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00337-x>
- Khattar, V., Upadhyay, S., & Navarro, R. (2023). Young adults' perception of breadcrumbing victimization in dating relationships. *Societies*, 13(2), 41. <https://doi.org/10.3390/soc13020041>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125-150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Vllora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Nelsen, J., & Lott, L. (2012). *Positive discipline for teenagers: Empowering your teens and yourself Through kind and firm parenting* (3th ed). Harmony. <https://www.amazon.com/Positive-Discipline-Teenagers-Revised-3rd/dp/0770436552>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21, 295-319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Öztürk, N., & Sumbas, E. (2023). How do adolescent friendships end and how do adolescents experience and interpret this development?. *Kastamonu Education Journal*, 31(1), 12-21. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1243309>
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies: Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-9>
- Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 1987-2007. <https://doi.org/10.1177/02654075211000417>
- Patton, M. Q. (2003). *Qualitative research and evaluation methods* (3th ed). In: Sage. <https://people.ucsc.edu/~ktellez/Patton2003.pdf>
- Prout, H. T., & Fedewa, A. L. (2015). (2015). *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings* (5th ed). John Wiley and Sons. https://www.cur.ac.rw/mis/main/library/documents/book_file/digital-640f1d67bc1cc9.06429554.pdf
- Timmermans, E., Hermans, A. M., & Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783-801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Twohig, M. P., Levin, M. E., & Ong, C. W. (2020). *ACT in steps: A transdiagnostic manual for learning acceptance and commitment therapy* (1st ed). Oxford University Press, USA. <http://dx.doi.org/10.1093/med-psych/9780190629922.001.0001>

- Wu, K., & Bamishigbin, O. (2023). When silence speaks louder than words: Exploring the experiences and attitudes of ghosters. *Personal Relationships*, 30(4), 1358-1382. <https://doi.org/10.1111/per.12518>
- Yearwood, K., Vliegen, N., Chau, C., Corveleyn, J., & Luyten, P. (2019). When do peers matter? The moderating role of peer support in the relationship between environmental adversity, complex trauma, and adolescent psychopathology in socially disadvantaged adolescents. *Journal of Adolescence*, 72, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.02.001>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* (1st ed). Guilford Press. <https://pdfroom.com/books/schema-therapy-a-practitioners-guide/PXn2GZnEgxV/download>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Nesdale, D., Webb, H. J., Khatibi, M., & Downey, G. (2016). A longitudinal rejection sensitivity model of depression and aggression: Unique roles of anxiety, anger, blame, withdrawal and retribution. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 1291-1307. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0127-y>

Ghosting in Adolescent Friendships: A Phenomenological Study

Nafiseh Yousefi¹  , Abbas Javaheri Mohammadi^{1*}  , Somayyeh Shahmoradi¹  

1. Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

* **Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran. Email: Javaheri.m@ut.ac.ir

Extended Abstract

Aim

During adolescence, close peers and friends become the primary sources of intimacy, social and emotional support for individuals (Delios et al., 2023). At this developmental stage, marked by a strong desire for peer acceptance and belonging, social rejection by peers can be a highly stressful and even traumatic experience (Öztürk & Sumbas, 2023). However, the strategies employed by individuals to terminate relationships significantly influence the subsequent outcomes and ghosting is one of the common relationship termination strategies that has become increasingly prevalent with the rise of social media use (Pancani et al., 2022). Ghosting is an indirect and unilateral strategy for terminating a relationship, in which an individual gradually or abruptly avoids any form of communication (online or in-person), with the other party without providing an explanation (LeFebvre et al., 2019). Studies indicate that the experience of being ghosted is associated with significant psychological distress and harm to an individual's self-esteem and mental health (Timmermans et al., 2021). When an individual abruptly ends a relationship without providing an explanation, the ghostee is left in a state of ambiguity and uncertainty. This lack of closure can lead to self-blame, as the rejected individual may attribute the relationship termination to their own perceived deficits (Pancani et al., 2022). While ghosting may seem like a convenient way to end a relationship, it can have long-lasting negative consequences for the ghoster. The lack of closure and the avoidance of direct communication can lead to feelings of guilt and shame. In addition, ghosting can lead to self-critical thoughts and rumination, as they grapple with the realization that their actions may have caused significant emotional distress to the other person (Wu & Bamishigbin, 2023).

The significant role of friendships in adolescent development and the rising prevalence of ghosting with its negative impacts on mental health, highlight the need for research into the underlying motivations for this behavior. While ghosting has become a subject of increasing academic interest, there is a lack of research, particularly regarding its occurrence within adolescent friendships. Moreover, the cultural context of ghosting, particularly in Iran, remains largely unexplored. This phenomenological study seeks to address this gap by exploring the factors that contribute to adolescents' use of ghosting within friendships, addressing the question: What are the motivating factors behind adolescents' engagement in ghosting within the context of Iranian friendships?

Methodology

This study was conducted using a qualitative phenomenological approach to gain a deep understanding of the participants' perspectives. The population of this study consisted of all 16-18-years-old girl students in Tehran during the 2023-2024 academic year. Ultimately, a purposive sample of 20 adolescent girls was selected, considering the principle of saturation. Semi-structured interviews were employed to collect data. Colasis's seven-step coding method was implemented to analyzing the data.

Result

Based on the finding of this study, the reasons adolescents use ghosting to terminate friendships were categorized into 2 main concepts (psychological-emotional factors and cognitive-functional factors), 4 sub-concepts (needs, fears and concerns, weak communication skills and dysfunctional beliefs) and seventeen primary concepts, as illustrated table 1.

Table1. Primary themes and concepts regarding factors influencing the termination of friendships through ghosting

Main concept	Sub-concept	Primary concept
Psychological-Emotional factors	Needs	Need for power
		Need for attention in the friendship (dramatic ghosting)
	Fears and concerns	Fear of reasons seeming irrational
		Concern about the other party's reaction
		Dread of post-relationship abuse
		Fear of continuing the relationship
		Minimal protection of the desired image of oneself/the friend
		Fear of hurting the other party
	Weak communication skills	Assertiveness deficit
		Deficits in anger management
		Avoidant problem solving
Cognitive-Functional factors	Dysfunctional beliefs	Reluctance to express emotion
		Expecting mindreading from the other party
		Low self-worth
		Superficial relationship
		Revenge
		The experience of being ghosted

Conclusion

This study examined the factors influencing adolescents' use of ghosting to end friendships. Results indicated that, it can be concluded that adolescents generally use ghosting to terminate the relationship due to their personality weaknesses and attempt to avoid and minimize the negative consequences of relationship termination.

Based on the research finding, it is recommended that mental health professionals working with adolescents, particularly school counselors, utilize these results to develop and implement programs aimed at reducing the use of ghosting as a relationship termination strategy. This intervention is intended to improve adolescent social relationships and mental health.

Keyword: Adolescents, Friendly Relations, Friendship, Ghosting, Teenage Years

Ethical Considerations

This research was obtained approval from the Ethics Committee of the Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran (IR.UT.PSYEDU.REC.1403.056).

Acknowledgments and Financial Support

We express our sincere gratitude to all individuals who contributed to this research. This study was conducted independently and did not receive any financial support from any organization or institution.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest in this research.