



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: 04 Dec 2024
Revised: 15 Jan 2024
Accepted: 02 Feb 2025
Published: 02 Oct 2025

Keywords:
Adolescence, Adolescents, Friendly Relations, Friendship, Ghosting.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the factors that influence the use of ghosting in adolescent friendships. To acquire a profound comprehension of the participants' viewpoints, this investigation implemented a qualitative phenomenological methodology. During the 2023-2024 academic year, the population of this study was comprised of all female pupils aged 16-18 residing in Tehran. In the end, a purposive sample of 20 adolescent females was chosen, taking into account the principle of saturation. Semi-structured interviews were employed to collect data. The data was analyzed using Colasis's seven-step method, and the results were categorized into two main concepts (psychological-emotional factors and cognitive-functional factors), four sub-concepts (poor communication skills, needs, fears and concerns, and dysfunctional beliefs), and seventeen primary concepts. Based on findings, it can be inferred that adolescents typically employ ghosting as a method of terminating a relationship in order to address their personality deficiencies and to mitigate the negative repercussions of relationship termination. Based on the research finding, it is recommended that mental health professionals, particularly school counselors, employ these results to develop and implement programs aimed at reducing the use of ghosting as a relationship termination strategy. The objective of this intervention is to enhance the mental health and social relationships of adolescents.

Cite this article: Yousefi, N., Javaheri Mohammadi, A., & Shahmoradi, S. (2025). Ghosting in Adolescent Friendships: A Phenomenological Study. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 89-106. 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).

Ghosting in Adolescent Friendships: A Phenomenological Study

Extended Abstract

Aim

During adolescence, close peers and friends become primary sources of intimacy, social, and emotional support (Delios et al., 2023). At this developmental stage—characterized by a strong desire for peer acceptance and belonging—peer rejection can be highly stressful and even traumatic (Öztürk & Sumbas, 2023). The strategies adolescents use to end relationships significantly influence the emotional outcomes. One increasingly common strategy, facilitated by the rise of social media, is ghosting (Pancani et al., 2022).

Ghosting is an indirect and unilateral approach to terminating a relationship, in which one individual gradually or abruptly ceases all forms of communication (online or in person) without providing an explanation (LeFebvre et al., 2019). Research indicates that being ghosted is associated to psychological distress, diminished self-esteem, and negative effects on mental health (Timmermans et al., 2021). The sudden termination without explanation leaves the ghosted individual 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 appear to offer a convenient way to end relationships, it can also produce long-lasting negative consequences for the ghoster. Avoiding direct communication and closure may result in guilt, shame, and persistent self-critical rumination, as individuals struggle with the recognition that their actions caused emotional harm to others (Wu & Bamishigbin, 2023).

Given the vital role of friendships in adolescent development and the growing prevalence of ghosting, there is a need for research into the underlying motivations driving this behavior. Despite increasing academic attention, studies remain scarce on ghosting in adolescent friendships, particularly within cultural contexts such as Iran. This phenomenological study therefore explores the motivating factors that lead adolescents to engage in ghosting within Iranian friendships.

Methodology

A qualitative phenomenological approach was employed to gain an in-depth understanding of participants' perspectives. The study population included female students aged 16–18 in Tehran during the 2023–2024 academic year. A purposive sample of 20 adolescents was selected based on the principle of saturation. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Colaizzi's seven-step coding method.

Findings

Findings revealed that adolescents' motivations for using ghosting to terminate friendships could be categorized into two main concepts (psychological–emotional factors and cognitive–functional factors), four sub-concepts (needs, fears and concerns, weak communication skills, and dysfunctional beliefs), and seventeen primary concepts (Table 1).

Table 1. Primary themes and concepts influencing friendship termination 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 one's or the friend's image; fear of hurting the other party
Cognitive–Functional factors	Weak communication skills	Assertiveness deficits; poor anger management; avoidant problem-solving; reluctance to express emotion
	Dysfunctional beliefs	Expecting mind-reading; low self-worth; superficial relationships; revenge; prior experience of being ghosted

Conclusion

This study identified two main factors driving adolescents' use of ghosting in friendships: psychological-emotional factors (needs, fears, and concerns) and cognitive-functional factors (poor communication skills and dysfunctional beliefs). Key motives included the need for power and attention, fear of negative reactions, and avoidance of conflict, aligning with Choice Theory (Glasser, 1999) and cognitive-behavioral perspectives (Corey, 2013). Weak assertiveness, poor anger management, and avoidant coping further reinforced reliance on ghosting (Timmermans et al., 2020; Wu & Bamishigbin, 2023). Dysfunctional beliefs, such as mind-reading expectations, low self-worth, superficiality of relationships, revenge, and prior experiences of being ghosted, also contributed (Young et al., 2006; Navarro et al., 2021).

Overall, results suggest that adolescents primarily adopt ghosting due to personality vulnerabilities and avoidance of negative emotional consequences. However, the study was limited to 16–18-year-old girls in Tehran, which restricts generalizability. Future research should include boys, diverse age groups, and other cultural contexts, as well as perspectives of those who have been ghosted.

From an applied perspective, the findings highlight the importance of preventive and educational programs. School counselors and mental health professionals can use these results to design interventions focusing on communication skills, conflict resolution, and awareness-raising to mitigate reliance on ghosting and improve adolescents' social relationships and mental health.

Keywords: Adolescence, Adolescents, Friendly Relations, Friendship, Ghosting.

Ethical Considerations

Given that qualitative research examines participants' deep experiences and aspects of their private lives, adherence to ethical principles is essential and of high importance. Accordingly, measures were taken, including maintaining the confidentiality of participants' identities, ensuring voluntary participation, allowing participants to withdraw from the study at any time, and obtaining consent for recording the interview sessions. This study was approved by the Ethics Committee of the Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, with the ethical code IR.UT.PSYEDU.REC.1403.056.

Acknowledgments and Funding

We express our sincere gratitude to all participants and contributors. This study was conducted independently and did not receive financial support from any organization or institution.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Cite this article: Yousefi, N., Javaheri Mohammadi, A., & Shahmoradi, S. (2025). Ghosting in Adolescent Friendships: A Phenomenological Study. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(3), 89-106. 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 پدیدارشناختی

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

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

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

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	هدف پژوهش حاضر، بررسی عوامل مؤثر در استفاده از گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان بود. این پژوهش به روش کیفی و به شیوه پدیدارشناختی به منظور رسیدن به درک و فهمی عمیق از دیدگاه مشارکت‌کنندگان صورت گرفت. میدان پژوهش را همه نوجوانان دختر ۱۶-۱۸ ساله شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. در نهایت از طریق نمونه‌گیری هدفمند با در نظر گرفتن اصل اشباع، ۲۰ دختر نوجوان در پژوهش شرکت کردند. به منظور جمع‌آوری داده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی، نتایج در قالب دو مضمون اصلی (عوامل روانی-هیجانی و عوامل شناختی-عملکردی)، چهار مضمون فرعی (ضعف در مهارت‌های ارتباطی، نیازها، ترس و نگرانی‌ها و داشتن باورهای ناکارآمد) و ۱۷ مفهوم اولیه طبقه‌بندی شدند. براساس یافته‌ها می‌توان گفت نوجوانان به دلیل ضعف‌های شخصیتی و تلاش در جهت اجتناب و کاهش پیامدهای منفی پایان رابطه، از گوستینگ برای به‌تمام‌رساندن روابط خود استفاده می‌کنند. براساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان، به‌ویژه مشاوران مدارس، به برنامه‌ریزی و اقدام در جهت کاهش استفاده از گوستینگ در پایان‌دادن به روابط دوستانه، با هدف بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان اقدام کنند.
تاریخ‌های مقاله: تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱۰	
کلیدواژه‌ها: دوره نوجوانی، دوستی، روابط دوستانه، گوستینگ، نوجوانان.	

استناد: یوسفی، ن.، جواهری محمدی، ع.، و شاهمرادی، س. (۱۴۰۴). گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان: یک مطالعه پدیدارشناختی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۶(۳)، ۸۹-۱۰۶. 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 است که در آن، فرد تغییرات قابل توجهی را در ابعاد مختلف جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی تجربه می‌کند (السارانی 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 است (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 به‌تدریج اهمیت بیشتری می‌یابد (هرد و کیم اسپون^۴، ۲۰۲۱). براساس رویکرد تحلیلی، نوجوانان با تنش‌ها و اضطراب‌های زیادی مواجه می‌شوند و فقط هنگامی که با همسالان خود هستند، احساس آرامش می‌کنند (کرین^۵، ۲۰۱۰). در این مرحله رشدی، افراد بخش عمده‌ای از زمان خود را به رابطه با همسالان و دوستان اختصاص می‌دهند و به‌تدریج از خانواده فاصله می‌گیرند (براون و لارسون^۶، ۲۰۰۹). براساس دیدگاه گلاس^۷ (۱۹۹۹)، همسالان و دوستان در دوره نوجوانی در ارضای نیاز افراد به تعلق و محبت، نقش بسزایی 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 زیادی است (براون و لارسون، ۲۰۰۹)؛ به‌گونه‌ای که آدلر^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، عزت‌نفس بیشتری دارند (کاتر و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۳). رابطه امن و مثبت با دوستان و همسالان می‌تواند مانند یک عامل محافظتی در مواجهه با ناملایمات عمل کند و به حفظ سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان کمک کند (هرد و کیم اسپون^{۱۲}، ۲۰۲۱). یانگ (۱۹۹۹) معتقد بود ارتباط مثبت با همسالان در دوره نوجوانی می‌تواند فرصتی مناسب برای اصلاح و تعدیل طح‌واره‌های منفی فراهم کند (یانگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۶). در این راستا در پژوهشی مشخص شد کیفیت مطلوب رابطه با همسالان، اثرات منفی تروماهای تجربه‌شده در دوره کودکی را تعدیل می‌کند و تأثیرات منفی محیط آسیب‌رسان را بر نوجوان کاهش می‌دهد (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 و دریافت تأیید و پذیرش از آن‌ها دارای اهمیت زیاد است، طردشدن از سمت همسالان، یکی از رویدادهای استرس‌زا و حتی آسیب‌زای این دوره است (آزترک و سومباس^{۱۶}، ۲۰۲۳) که موجب می‌شود نوجوانان نسبت به پریشانی‌های عاطفی، به‌ویژه افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیرتر شوند (زیمر-گمبک و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۶). براساس مطالعات صورت‌گرفته، شیوه و راهبردهایی که افراد برای پایان‌دادن به روابطشان به‌کار می‌گیرند، از عوامل تأثیرگذار بر پیامدهای آن است (فریدمن و همکاران^{۱۸}، ۲۰۱۶؛ پانکانی و همکاران^{۱۹}، ۲۰۲۲).

1. Alsarrani et al.
2. Bilgin et al.
3. Nesi et al.
4. Herd & Kim-Spoon
5. Crain
6. Brown & Larson
7. Glasser
8. Delios et al.
9. Adler, A.
10. Nelsen & Lott
11. Khattar et al.
12. Herd & Kim-Spoon
13. Young et al.
14. Yearwood et al.
15. Chen et al.
16. Öztürk & Sumbas
17. Zimmer-Gembeck et al.
18. Freedman et al.
19. Pancani et al.

راهبردهای پایان رابطه را می‌توان به دو دسته کلی راهبردهای مستقیم و غیرمستقیم تقسیم کرد که در راهبردهای مستقیم^۱، فرد پایان‌دهنده به رابطه به شیوه‌های مختلف (به صورت رویارویی مستقیم، از طریق تماس تلفنی و پیامک)، فرد مقابل را از تصمیم خود برای پایان رابطه مطلع می‌کند، ولی در راهبردهای غیرمستقیم^۲، فردی که به دنبال پایان رابطه است، بدون ارائه توضیحی به فرد مقابل، به صورت ناگهانی یا تدریجی از ادامه ارتباط اجتناب می‌کند (بکستر^۳، ۱۹۸۲). گوستینگ^۴ از راهبردهای غیرمستقیم در پایان دادن به روابط است که امروزه با توجه به گسترش قابل توجه استفاده از شبکه‌های مجازی، به میزان زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد (لوفور و همکاران^۵، ۲۰۱۹؛ پانکانی، اورلی و ریوا^۶، ۲۰۲۲). گوستینگ یک راهبرد غیرمستقیم و یک‌طرفه در پایان دادن به رابطه است که فرد به صورت تدریجی یا ناگهانی و بدون ارائه توضیحی، از هرگونه ارتباطی (رابطه آنلاین یا حضوری) با فرد مقابل اجتناب می‌کند و تمامی راه‌های ارتباطی فرد مقابل با خود را قطع می‌کند (مانند بلاک کردن فرد در شبکه‌های اجتماعی). به عبارت دیگر، گوستر ناگهان از زندگی فرد مقابل ناپدید می‌شود و به تلاش‌های او برای برقراری مجدد رابطه توجهی نمی‌کند (لوفور و همکاران، ۲۰۱۹). براساس نظریه روان‌درمانی پذیرش و تعهد^۷، 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 (توهیگ و همکاران^۸، ۲۰۲۰). از این رو می‌توان گفت فضای مجازی شرایطی را برای کاربران ایجاد کرده است که به راحتی با روش‌هایی مانند مسدود کردن فرد مقابل در شبکه‌های اجتماعی و پاسخ‌ندادن به پیام‌های او، تصمیم خود را با پریشانی کمتری عملی کنند (تیمرمز و همکاران^۹، ۲۰۲۱)؛ بنابراین شبکه‌های اجتماعی به افزایش استفاده از راهبردهایی مانند گوستینگ منجر می‌شوند (پانکانی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۱). در مطالعه ناوارو و همکاران^{۱۱} (۲۰۲۰)، به‌طور کلی ۲۰ تا ۴۰ درصد افراد به‌نحوی درگیر گوستینگ شده بودند.

براساس بررسی‌های صورت گرفته، استفاده از گوستینگ نسبت به روش‌های مستقیم برای فرد رهاشده، تجربه دردناک‌تری است و به عزت نفس و سلامت روان آن‌ها آسیب زیادی وارد می‌کند (تیمرمز و همکاران، ۲۰۲۱). زمانی که فرد تصمیم می‌گیرد رابطه خود را بدون ارائه توضیحی به اتمام برساند، فرد رهاشده در شرایطی از ابهام و عدم قطعیت قرار می‌گیرد. فرد رهاشده به دلیل ناآگاهی از دلایل پایان رابطه ممکن است خود را مقصر این جدایی بداند که سبب خودسرزنشگری در او می‌شود (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۲). با توجه به دیدگاه شناختی-رفتاری^{۱۲} 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^{۱۳}، ۲۰۱۳)؛ براین اساس، تیمرمز و همکاران (۲۰۲۱) گزارش کردند بسیاری از افرادی که روابط صمیمانه خود را به صورت ناگهانی و بدون دریافت توضیحی از دست داده‌اند، به دلیل تعمیم تجربه رهاشدن به سایر روابط، توانایی اعتماد به دیگران را از دست می‌دهند و ممکن است از برقراری روابط صمیمانه و نزدیک اجتناب کنند.

در مقابل، معمولاً شاهد این هستیم که گوستینگ برای فرد پایان‌دهنده به رابطه یکی از بهترین شیوه‌ها است (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱). براساس نظریه تنظیم هیجان^{۱۴}، افراد از طریق راهبردها و شیوه‌های گوناگون به دنبال تعدیل و تنظیم هیجانات خود هستند و اجتناب از موقعیت‌های تنش‌زا از راهبردهایی است که افراد برای مدیریت هیجانات خود استفاده می‌کنند

1. direct strategies
2. indirect strategies
3. Baxter
4. ghosting
5. LeFebvre et al.
6. Pancani, Aureli, & Riva
7. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
8. Towhig et al.
9. Timmermans et al.
10. Pancani et al.
11. Navarro et al.
12. cognitive-behavioral
13. Corey
14. emotion regulation theory

(باس و همکاران^۱، 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 فرد مقابل تجربه می کنند. از این رو افراد برای اجتناب از مواجهه با تنش و پریشانی ناشی از مواجهه مستقیم با فرد مقابل از گوستینگ برای پایان دادن به رابطه خود استفاده می کنند؛ بنابراین این شیوه پایان دادن به رابطه برای فرد تمام کننده، شیوه امن و راحت تری نسبت به روش های مستقیم در نظر گرفته می شود که با پریشانی کمتری همراه است (کوسلر و همکاران^۲، ۲۰۱۹). اگرچه به نظر می رسد گوستینگ برای افراد با تنش و پریشانی کمتری همراه است، براساس پژوهش وو و بامیشیگین^۳ (۲۰۲۳) گوستینگ در مقایسه با شیوه های مستقیم، پیامدهای مخرب تری برای فرد پایان دهنده دارد. براساس رویکرد پیام رسانی راهبردنگر^۴، ممکن است افراد به منظور حل مسائل و چالش های خود در روابط بین فردی، از راهبردها و راه حل های ناکارآمدی استفاده کنند که به صورت موقت به حل مشکل آنان کمک می کند، اما در بلندمدت موجب تشدید و پیچیده تر شدن مشکلات می شود (کار^۵، ۲۰۱۲). براین اساس، وو و بامیشیگین (۲۰۲۳) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افرادی که در پایان دادن به روابط خود از گوستینگ استفاده می کنند، ممکن است تا مدتی احساس آرامش و رهایی را تجربه کنند، ولی با گذشت زمان متوجه تأثیر رفتار خود بر فرد مقابل می شوند. از این رو، احساس گناه و شرم قابل توجهی را تجربه می کنند. علاوه بر این، امکان دارد به علت عدم استفاده از روش های مستقیم و مواجهه رودررو برای پایان دادن به رابطه، خود را فردی ضعیف، ترسو، بی کفایت و خودخواه در نظر بگیرند. از این رو گوستینگ با خودسرزنش گری و نشخوار فکری زیادی همراه است.

در پژوهش تیمرمنز و همکاران (۲۰۲۱) خودخواهی فرد پایان دهنده به رابطه، نداشتن مهارت ابراز وجود، راحت تر بودن گوستینگ در مقایسه با روش های مستقیم و نگرانی از نحوه واکنش فرد مقابل، موجب استفاده افراد از گوستینگ شده بود. ناوارو و همکاران (۲۰۲۱) نیز گزارش کردند بسیاری از افرادی که از گوستینگ برای پایان دادن به روابط خود استفاده کرده بودند، در گذشته به این شیوه رها شده اند؛ بنابراین این امر موجب شده بود این شیوه از پایان دادن به روابط را بیاموزند. علاوه بر این، ویژگی ها و امکانات فضای مجازی نیز در به کارگیری گوستینگ در پایان دادن به روابط، نقش چشمگیری دارد؛ زیرا فضای مجازی بستری را فراهم کرده تا افراد وقتی تمایلی به ادامه رابطه ندارند، به راحتی از طریق روش هایی مانند مسدود کردن فرد مقابل در فضای مجازی، دنبال نکردن او در شبکه های اجتماعی و عدم پاسخگویی به تماس ها و پیام های دریافتی از سمت فرد رها شده، از ادامه رابطه اجتناب کنند (فریدمن و همکاران، ۲۰۱۶).

با توجه به نقش روابط دوستانه در جنبه های گوناگون زندگی نوجوانان، افزایش روزافزون گوستینگ و تأثیرات نامطلوب این شیوه بر سلامت روان هر دو طرف رابطه، بررسی علل این پدیده دارای اهمیت فراوان است. گوستینگ پدیده ای است که به تازگی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و بسیاری از ابعاد آن نیازمند بررسی بیشتری است. از جمله این ابعاد، علل و انگیزه افراد در استفاده از این راهبرد است. براساس جستجوهای صورت گرفته، در زمینه بررسی انگیزه و علل افراد در انتخاب گوستینگ در روابط دوستانه، پژوهش چندانی صورت نگرفته است؛ به گونه ای که درباره علل به کارگیری گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی پژوهشی یافت نشد و بیشتر تحقیقات در این حوزه، بر روابط عاشقانه متمرکز است. همچنین تاکنون پژوهشی درباره گوستینگ در فرهنگ ایران صورت نگرفته است. به این ترتیب با توجه به محدودیت های اشاره شده، بررسی علل مؤثر در استفاده نوجوانان از گوستینگ در فرهنگ ایرانی ضروری به نظر می رسد. پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسانه صورت گرفت تا به این سؤال پاسخ دهد که عوامل مؤثر بر پدیده گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی چیست.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

1. Bosse et al.
2. Koessler et al.
3. Wu & Bamishigbin
4. strategic communication approach
5. Carr

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 مورد نظر را تجربه کرده‌اند، به دست می‌آید (دی کاسترو،^۳ ۲۰۱۸). در این شیوه محقق تلاش می‌کند وارد دنیای ذهنی مشارکت‌کنندگان شود و از دیدگاه آن‌ها به پدیده مورد نظر بنگرد (پاتون^۴، ۲۰۰۲). هدف این روش، پی‌بردن به نحوه معناداری و تفسیر افراد از تجربیاتشان است (دی کاسترو، ۲۰۱۸). میدان پژوهشی مطالعه را کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله شهر تهران تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند و در نهایت ۲۰ دانش‌آموز دختر، به صورت نمونه‌گیری هدفمند^۵ در پژوهش حاضر شرکت کردند. محققان از دو طریق، انتشار فراخوان در فضای مجازی و حضور در مدارس، از افراد دارای ملاک ورود به پژوهش دعوت به مشارکت کردند. با توجه به رویکرد این پژوهش، نمونه‌گیری تا رسیدن به حالت اشباع^۶ ادامه یافت. بدین صورت که جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه پیدا کرد که پژوهشگران به اطلاعات و مضامین جدیدی دست نیافتند (کرتری 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 یک بار برای پایان دادن 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 فرایند پژوهش، به افرادی که تمایل به مشارکت داشتند، مفهوم و شرایط گوستینگ به صورت دقیق و با جزئیات توضیح داده شد و فقط افرادی که اعلام می‌کردند تجربه‌ای مطابق با تعریف ارائه شده از گوستینگ را داشته‌اند، وارد فرایند پژوهش شدند. از سوی دیگر عدم حضور در جلسه مصاحبه و عدم انطباق با شرایط ورود به پژوهش، به عنوان معیارهای خروج از مطالعه در نظر گرفته شدند.

۲-۲. ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه ساختاریافته^۸ استفاده شد. پس از ارائه توضیحات شرایط و اهداف پژوهش و همچنین ایجاد اطمینان در جهت محرمانه ماندن اطلاعات، در صورت تمایل افراد زمان مناسبی برای مصاحبه با آن‌ها تنظیم می‌شد. مصاحبه‌ها به دو صورت حضوری یا آنلاین (از طریق تماس تصویری)، با توجه به شرایط محقق و شرکت‌کننده صورت گرفت. هر مصاحبه به طور میانگین، دو ساعت به طول انجامید. سؤالاتی که در مصاحبه باید بررسی می‌شد، از قبل توسط محقق و با تأیید استاد راهنما طراحی شد و در جلسه مصاحبه به آن‌ها پرداخته شد. برخی از سؤالات 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 فرد مقابل اجتناب کنید؟ همچنین در جهت بررسی عمیق‌تر تجارب شرکت‌کنندگان، علاوه بر این سؤالات، در صورت نیاز سؤالات تکمیلی نیز مطرح شدند.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

قبل از مصاحبه، از شرکت‌کنندگان برای ضبط صدا اجازه کسب شد تا بعد از جلسه، مکتوب کردن آن‌ها امکان‌پذیر باشد. بعد از هر مصاحبه، بلافاصله متن مکتوب شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها صورت گرفت. برای اطمینان از صحت داده‌ها پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، بار دیگر تفسیر مصاحبه‌ها با هدف بازبینی در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار می‌گرفت تا در صورت بروز اشتباه، اصلاحات لازم صورت گیرد و سپس مصاحبه بعدی انجام می‌شد. این روند تا رسیدن به وضعیت اشباع ادامه یافت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش هفت مرحله‌ای کلایزی^۹ استفاده شد؛ بدین صورت که در مرحله اول، بعد از هر مصاحبه ابتدا

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. Colaizz

اظهارات شرکت کننده مکتوب 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 کلمات و عبارت‌های کلیدی، مفهومی که بیانگر تجربه و درک شرکت کننده از تجاربش بود، استخراج شد. بعد از تعیین کدها، در مرحله چهارم با توجه به شباهت‌ها و تفاوت‌های 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 یک توصیف جامع و مختصر تبدیل شدند و در نهایت به منظور اعتبارسنجی داده‌ها در مرحله هفتم، دو روش مورد استفاده قرار گرفت. در روش اول، بعد از تجزیه و تحلیل هر مصاحبه، اطلاعات 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 برای اطمینان از صحت و اعتبار داده‌های به دست آمده، از معیارهای گوبا و لینکلن^۱ (۱۹۸۹) شامل باورپذیری^۲، انتقال پذیری^۳، اطمینان پذیری^۴ و تأییدپذیری^۵ استفاده کردند. به منظور رعایت اصل باورپذیری، محققان تلاش کردند تا زمان کافی برای جمع آوری و تفسیر داده‌ها اختصاص دهند. همچنین نتایج تجزیه و تحلیل با هدف بازبینی به شرکت کنندگان ارائه شد تا در صورت نیاز، اصلاحات لازم صورت گیرد. 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 کدها تحت نظارت و کنترل افراد متخصص در این حوزه قرار گرفت. محققان نیز 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 فرض‌ها و سوگیری‌های خود را وارد جریان پژوهش نکنند. به علاوه نتایج به دست آمده را در اختیار دو تن از متخصصان نیز قرار دادند تا اصل تأییدپذیری را تضمین کنند.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

در پژوهش حاضر، ۲۰ نوجوان دختر در رده سنی ۱۶ تا ۱۸ شرکت کردند که به طور میانگین ده ماه از پایان رابطه دوستانه‌شان گذشته بود. سایر اطلاعات جمعیت شناختی در جدول ۱ ذکر شده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی نمونه

کد مشارکت کننده	سن	مدت دوستی	مدت 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
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

1. Guba & Lincoln
3. trustworthiness
4. transformability
5. credibility
6. validation

کد مشارکت‌کننده	سن	مدت دوستی	مدت پایان رابطه	جنسیت
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

۳-۲. بررسی مضامین

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

جدول ۲. مضامین و مفاهیم اولیه عوامل مؤثر بر پایان‌دادن به روابط دوستانه به‌صورت گوستینگ

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

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 پایان‌دادن به روابط دوستانه است. تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان به‌دلیل نیاز به احساس قدرت و دریافت توجه از فرد مقابل، رابطه خود را بدون ارائه توضیحی به پایان رساندند. علاوه‌براین بیشتر مشارکت‌کنندگان، ترس‌ها و نگرانی‌های متعددی را در ارتباط با پیامدهای پایان رابطه به شیوه مستقیم تجربه کردند. از این‌رو تصمیم گرفتند به‌منظور اجتناب از نتایج نامطلوب به‌کارگیری راهبردهای مستقیم برای پایان رابطه، از گوستینگ استفاده کنند. در ادامه به توضیح دقیق‌تر مضامین فرعی به همراه ارائه مصداق‌هایی از مضامین اشاره شده پرداخته می‌شود.

۱. نیازها

براساس مصاحبه‌های انجام شده، ارضای برخی از نیازها از عوامل مؤثر در استفاده نوجوانان از گوستینگ بود. تعدادی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند پایان‌دادن به رابطه بدون اطلاع فرد مقابل و مشاهده تلاش‌های بی‌نتیجه او در جهت برقراری مجدد رابطه، موجب احساس قدرت در آن‌ها شده بود. همچنین تعدادی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که به دنبال پایان رابطه

خود با فرد مقابل نبودند، بلکه به دلیل دریافت توجه از سمت دوست خود از گوستینگ استفاده کردند. آن‌ها اشاره کردند به دلیل سردی رفتار فرد مقابل، ناراحتی و پریشانی قابل توجهی را تحمل می‌کردند؛ بنابراین تصمیم گرفتند از طریق فاصله‌گیری ناگهانی و بدون اطلاع به میزان قابل ملاحظه‌ای توجه از فرد 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 نگفتم 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 فرد مقابل (گوستینگ نمایشی): «بهش نگفتم چون نمی‌خواستم رابطه‌مون تموم بشه. من فقط می‌خواستم ببینم چقدر مهمم، می‌آد دنبالم، می‌آد از دلم دربیاره یا نه» (مشارکت‌کننده کد ۸). «آخه به مدتی بهم خیلی بی‌محلی می‌کرد. حس می‌کردم منو نمی‌بینه. حس می‌کردم براش مهم نیستم. به‌خاطر همین بهش نگفتم و بهو باهاش سرد شدم تا ببینم به تلاشی می‌کنه که دوباره رابطه‌شو خوب کنه باهام یا نه» (مشارکت‌کننده کد ۱۴).

۲. ترس‌ها و نگرانی‌ها

بیشتر شرکت‌کنندگان اظهار کردند ترس و نگرانی از پیامدهای پایان رابطه به شکل مستقیم موجب شد از بیان تصمیم خود به فرد مقابل اجتناب کنند؛ بنابراین با هدف کاهش پیامدهای منفی پایان رابطه از گوستینگ استفاده کردند. برخی از مشارکت‌کنندگان به دلیل نگرانی از منطقی به نظر رسیدن استدلالشان در جهت اتمام رابطه، از بیان تصمیم خود صرف‌نظر کردند. تعداد دیگری از افراد حاضر در پژوهش نیز گفتند به دلیل نگرانی از احتمال واکنش نامطلوب فرد مقابل از گوستینگ استفاده کرده‌اند. برخی دیگر نیز نگران بودند فرد مقابل پس از پایان رابطه به شکل مستقیم و به اشکال گوناگون، آن‌ها را آزار دهد. علاوه‌براین تعدادی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند ممکن بود در صورت مواجهه با تلاش فرد مقابل برای حفظ رابطه، مجبور به ادامه رابطه شوند؛ بنابراین بدون اطلاع فرد مقابل، رابطه را به اتمام رساندند. برخی از آن‌ها نیز گفتند ترس از ازدست‌دادن تصویر مطلوبی که از یکدیگر داشتند و ایجاد دید منفی به یکدیگر موجب شد تا از بیان مستقیم تصمیم خود اجتناب کنند. تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان ابراز کردند فرد مقابل در صورت مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه، با تنش و پریشانی چشمگیری مواجه می‌شد؛ بنابراین نگرانی فرد پایان‌دهنده به رابطه در زمینه احتمال آسیب دیدن فرد مقابل، موجب استفاده از گوستینگ شد. در ادامه، تعدادی از مصادیق مربوط به مضامین اشاره شده ذکر می‌شود.

ترس از منطقی به نظر رسیدن دلایل پایان رابطه: «دلیل من برای تموم کردن، مسخره بود. آخه بهش چی بگم؟ مثلاً می‌شد بهش گفت به‌خاطر اینکه باهام سردی و با فامیلی صدام می‌کنی، می‌خوام باهات قهر کنم؟» (مشارکت‌کننده کد ۱۳). «وقتی بهش می‌گفتم بیا قطع ارتباط کنیم، حتماً بهم می‌گفت خب چرا و من نمی‌تونستم به دلیل بزرگ و منطقی براش بیارم. همین شد که نگفتم» (مشارکت‌کننده کد ۱۶).

نگرانی از نحوه واکنش فرد مقابل: «آخه وقتی به حرف آدم گوش نده و فقط جیغ بزنه و فکر کنه حرف خودش درسته، چه فایده‌ای داره باهاش حرف زدن؟» (مشارکت‌کننده کد ۹). «آخه دوست من آدم منطقی‌ای نبودش که بشه باهاش صحبت کرد. زودی ناراحت می‌شد و گریه می‌کرد. راهی جز این نداشتم. همین‌جوری باید تمومش می‌کردم» (مشارکت‌کننده کد ۱۲).

ترس از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن پس از پایان رابطه: «وقتی بهش بگم دیگه رابطه‌مون تموم، اون بهم می‌گه چرا، مگه چی شده. منم باید بهش دلیلی ارائه بدم و بعدش که دلیلمو گفتم اون می‌فهمه که فلان کار یا فلان چیز منو ناراحت می‌کنه. پس حالا که دیگه با من دوست نیست، با اون روش منو ناراحت می‌کنه. به‌خاطر همین نمی‌خوام نقطه‌ضعف به کسی نشون بدم» (مشارکت‌کننده کد ۱۵). «وقتی به نفر باهام دوسته، توی اون مدت می‌فهمه که من روی چی‌ها حساسم. وقتی بفهمه که دوستم نیست، از اون‌ها برای اذیت کردن من استفاده می‌کنه؛ مثلاً می‌دونه من خوشم نمی‌آد مو توی غذا باشه، حالا می‌آد از

همون دیتایی که داره استفاده می‌کنه تا منو ناراحت کنه. به‌خاطر همین می‌گم می‌خوام رابطه‌مو تموم کنم» (مشارکت‌کننده کد ۴).

ترس از ادامه پیدا کردن رابطه در صورت طرح مستقیم مسئله: «من دیگه تصمیممو گرفته بودم، می‌خواستم رابطه‌مونو تموم کنم. اگه می‌گفتم، با توجه به شناختی که ارزش داشتم، می‌افتاد به معذرت‌خواهی و منم دلم براش می‌سوخت و می‌گفتم اشکال نداره هر بلایی می‌خوای سر من بیار، ولی من می‌بخشم» (مشارکت‌کننده کد ۱۷). «من دیگه می‌خواستم رابطه‌مون تموم بشه؛ چون داشتیم به هم آسیب می‌زدیم. اگه بهش می‌گفتم، برام کلی دلیل و توجیه می‌آورد و نظرم کلاً عوض می‌شد و رابطه‌مون این‌جوری تموم نمی‌شد» (مشارکت‌کننده کد ۱۹).

ترس از ازدست‌دادن تصویر مطلوب از خود یا فرد مقابل: «بهش نگفتم، چون نگران بودم بیشتر از این از چشمم بیفته و ارزش بدم بیاد» (مشارکت‌کننده کد ۴). «آخه اگه بهش مستقیم می‌گفتم، می‌ترسیدم پیش خودش منو آدم بی‌معرفتی در نظر بگیره. برام مهمه که آدم‌ا تصویر خوبی از من توی ذهنشون باشه. حتی توی ذهن کسی که می‌خوام باهاش رابطه‌مو تموم کنم» (مشارکت‌کننده کد ۱۸). «اگه بهش می‌گفتم، دعوامون می‌شد. این‌جوری می‌ترسیدم خاطره بدی از همدیگه توی ذهنمون بمونه. نمی‌خواستم آخرین خاطره‌مون بد باشه» (مشارکت‌کننده کد ۱).

ترس از آسیب دیدن فرد مقابل: «اگه بهش می‌گفتم نمی‌خوام باهات دوست باشم، اون داغون می‌شد. به‌خاطر همین دلم نیومد اذیتش کنم» (مشارکت‌کننده کد ۵). «بزرگ‌ترین دلیل نگفتم احساس عذاب وجدانم بود که نکنه اگه مستقیم بگم، ناراحت بشه» (مشارکت‌کننده کد ۷).

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

مضمون اصلی دوم پژوهش شامل عواملی است که نشان می‌دهد فرایندهای شناختی و عملکردی افراد در به‌کارگیری گوستینگ، برای پایان دادن به روابط دوستانه نقش قابل توجهی ایفا می‌کنند. تعدادی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند که ضعف در برخی از مهارت‌های ارتباطی موجب شد از بیان مستقیم تصمیم خود برای پایان دادن به رابطه اجتناب کنند. همچنین وجود باورهای ناکارآمد از عواملی بود که تعدادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. در ادامه، توضیح دقیق‌تر مضامین فرعی به همراه مصداق‌هایی از مضامین اشاره شده ارائه می‌شود.

۱. ضعف در مهارت‌های ارتباطی

تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان، ضعف در مهارت‌های ارتباطی را علت استفاده از گوستینگ بیان کردند. برخی از آن‌ها اظهار داشتند توانایی اندک در دفاع از خود موجب شد تا آنان به‌صورت ناگهانی و بدون ارائه توضیحی، از ادامه رابطه اجتناب کنند. تعدادی نیز گفتند به‌علت ضعف مهارت در مدیریت خشم، به‌منظور کنترل بیشتر بر خود و شرایط، گوستینگ را به‌عنوان راهبرد پایان رابطه انتخاب کردند. تعدادی از مشارکت‌کنندگان نیز توضیح دادند به‌طور کلی تا حد امکان تلاش می‌کنند از موقعیت‌هایی که با اضطراب و تنش همراه است، دوری کنند؛ بنابراین ترجیح می‌دهند به‌علت اضطراب و تنش‌های احتمالی در صورت بیان مستقیم تصمیم خود، از گوستینگ استفاده کنند. علاوه‌براین تعدادی بیان کردند ابراز احساسات نسبت به فرد مقابل، هنگام بیان تصمیم خود برای پایان رابطه اجتناب‌ناپذیر است؛ در صورتی که آن‌ها تمایلی به ابراز احساسات نداشتند. در ادامه مصداق‌هایی از این مضمون ارائه می‌شود.

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

ضعف در 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 یه چیزی اذیتم کنه یا ناراحتم کنه، نمی‌مونم حشش کنم یا بهش بگم. آروم خودمو می‌کشم کنار» (مشارکت‌کننده ۷). «همین که توضیح نمی‌دی، کار راحت‌تر می‌شه. توضیح نمی‌دی، اونم دیگه سؤال نمی‌کنه. انگاری دیگه براش بازخواست نمی‌شی» (مشارکت‌کننده ۱۱).

عدم تمایل به بیان احساس: «من خوشم نمی‌آد احساسمو بروز بدم؛ چون به نظرم خیلی مسخره‌ست. خیلی بی‌هوده‌ست که یکی مثلاً بگه من ناراحتم» (مشارکت‌کننده ۱۰). «اخلاق من این جوریه 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 می‌کشم‌ها» (مشارکت‌کننده ۵).

۲. داشتن باورهای ناکارآمد

باورهای ناکارآمد، عامل دیگری است که در انتخاب گوستینگ نقش دارد. برخی از مشارکت‌کنندگان باور داشتند فرد مقابل می‌بایست از نحوه رفتار آن‌ها به پایان رابطه دوستانه‌شان پی می‌برد و نیازی به بیان صریح پایان رابطه وجود ندارد. تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان، خود را فردی بی‌ارزش می‌دانستند و باور داشتند فرد 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، فرد مقابل به میزان علاقه و وابستگی فرد پایان‌دهنده به خودش 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 پایان‌دادن به روابطی که از صمیمیت و عمق چندانی برخوردار نیستند، از راهبردهای مستقیم استفاده کرد. از این‌رو، باور به عدم ضرورت مطلع کردن فرد 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 فرد مقابل، نگه‌داشتن او در موقعیت مبهم ناشی از گوستینگ است. همچنین برخی اظهار کردند در روابط قبلی خود بدون دریافت دلیل و توضیحی رها شده‌اند؛ بنابراین وقتی دیگران به این شیوه از ادامه رابطه با آن‌ها خودداری کرده‌اند، آن‌ها نیز می‌تواند بدون ارائه توضیح صریح و مستقیم تصمیم خود از ادامه رابطه اجتناب کند. در ادامه نمونه‌ای از نقل‌قول‌های مرتبط با مضامین اشاره‌شده ذکر شده است.

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

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

مطلع نکردن فرد مقابل از پایان رابطه در روابط سطحی: «آخه به نظرم این گفتنا برای دوستی‌هایی که چند سال با هم دوستن. ما کلاً دو سه ماه دوست بودیم. برای دو سه ماه چرا باید گفت نمی‌خوام باهات دوست باشم؟» (مشارکت‌کننده ۷). «به نظرم اگه طرف برام مهم باشه و با هم صمیمی باشیم باید بهش بگم تا اون دلیل رفتارمو بدونه. اما وقتی یه رابطه معمولی داشتیم، مسخره‌ست برم بهش بگم من دیگه نمی‌خوام این دوستی معمولی رو هم ادامه بدم» (مشارکت‌کننده ۱۳).

انتقام: «می‌خواستم کارهاشو تلافی کنم. قرار نیست همیشه من برم سمت اون تا ببینم چشه. یه بارم اون بیاد سمت من» (مشارکت‌کننده ۱۴). «آخه اون بهم بی‌محلی می‌کرد. منم می‌خواستم بهش بی‌محلی کنم که ببینه بی‌محلی چه دردی» (مشارکت‌کننده 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؟» (مشارکت‌کننده کد ۱۵).

۴. بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به گسترش روزافزون پدیده گوستینگ در روابط دوستانه دوره نوجوانی و پیامدهای نامطلوبی که این شیوه پایان‌دادن به روابط برای هر دو طرف دارد، شناسایی عوامل مؤثر در به کارگیری گوستینگ، از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مؤثر در پدیده گوستینگ در روابط دوستانه نوجوانان انجام شد و نتایج در دو مضمون اصلی، چهار مضمون فرعی و ۱۷ مفهوم اولیه طبقه‌بندی شدند. اولین مضمون اصلی پژوهش، دربرگیرنده عوامل روانی-هیجانی مؤثر در پایان‌دادن به رابطه دوستانه به صورت گوستینگ در دوره نوجوانی است که شامل دو مضمون فرعی نیازها، و ترس و نگرانی‌ها است.

اولین مضمون فرعی پژوهش، شامل عواملی است که نشان می‌دهد برخی از نیازهای روان‌شناختی افراد می‌توانند زمینه‌ساز گوستینگ شوند. نیاز به احساس قدرت از عللی است که تعدادی از نوجوانان به آن اشاره کردند. براساس نظریه انتخاب، تمامی رفتارهای انسان به دنبال ارضای یک یا چند نیاز شکل می‌گیرند و افراد در صورت ناکامی در ارضای نیازهای اساسی، تلاش می‌کنند از رفتارهای جایگزین برای برآورده کردن آن‌ها استفاده کنند (گلاس، ۱۹۹۹). گلاس (۱۹۹۹) معتقد است در دوره نوجوانی، نیاز به قدرت بسیار چشمگیر است و می‌تواند به روابط دوستانه آسیب جدی وارد کند. در جهت تبیین این یافته 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 پایان‌دادن ناگهانی به رابطه دوستانه، همراه با قطع کامل راه‌های ارتباطی، به فرد احساس تسلط و کنترل بر شرایط می‌دهد و نیاز او به قدرت را برآورده می‌سازد.

نیاز به دریافت توجه از فرد مقابل از عواملی است که تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. آن‌ها اظهار کردند هدف آن‌ها دریافت توجه از فرد مقابلشان بوده، اما برخلاف انتظارشان، این رفتار به تمام شدن کامل رابطه دوستانه منجر شده است. براساس نظریه پیام‌رسانی راهبردنگر کوتاه‌مدت، ممکن است افراد برای رفع مشکلات و نیازهای خود در تعاملات بین‌فردی از راه‌حل‌های ناکارآمدی استفاده کنند که نه تنها به حل مشکل منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است مشکلات بیشتری را ایجاد کند (کار، ۲۰۱۲)؛ بنابراین در جهت تبیین این داده 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 فرد مقابل را کسب کنند. اما نه تنها به اهداف خود نمی‌رسند، بلکه به طور کامل، رابطه‌ای را که برایشان دارای ارزش و اهمیت بوده 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 با هدف کاهش پیامدهای منفی از گوستینگ استفاده کرده‌اند. ترس از منطقی به نظر رسیدن دلایل پایان رابطه، نگرانی از نحوه واکنش فرد مقابل، ترس از سوءاستفاده پس از پایان رابطه، نگرانی از آسیب دیدن فرد مقابل در صورت بیان مستقیم اتمام رابطه و ترس از ادامه پیدا کردن رابطه در صورت طرح مستقیم مسئله، از دلایل گوستینگ بود که افراد به آن اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، هیجانات و رفتارهای افراد، ناشی از باورها و نظام عقیدتی آن‌ها است (کوری، ۲۰۱۳). در جهت تبیین این داده می‌توان گفت باورهای ناکارآمد، مانع از بیان صریح تصمیم به پایان رابطه دوستانه می‌شود. برخی افراد تصور می‌کنند دلایل آن‌ها برای پایان رابطه سطحی و غیرمنطقی است یا فرض می‌کنند در صورت بیان مستقیم تصمیم به پایان رابطه، با واکنش منفی شدید فرد مقابل مواجهه می‌شوند و بعد از پایان رابطه، مورد سوءاستفاده او قرار می‌گیرند. همچنین ممکن است بر این باور باشند که فرد مقابلشان در صورت مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه، ناراحتی زیادی را تجربه می‌کند. علاوه بر این فرض می‌کنند بیان مستقیم موجب می‌شود رابطه به اتمام نرسد و با هیجانات ناخوشایندی

مانند اضطراب، ترس، شرم و گناه مواجه شوند؛ بنابراین برای اجتناب از هیجانات ناخوشایند ناشی از باورهای ناکارآمد تصمیم می‌گیرند تا بدون اطلاع و ارائه توضیحی به فرد مقابل، از ادامه رابطه با او اجتناب کنند.

ترس از ازدست دادن تصویر مطلوب از خود یا فرد مقابل، دلیل دیگری بود که تعدادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. آن‌ها اظهار داشتند در صورت بیان مستقیم تصمیم خود به فرد 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 تحمل کنند. براساس دیدگاه گلاس (۱۹۹۹)، دوستان بخشی از دنیای کیفی^۱ افراد هستند که بودن با آن‌ها موجب می‌شود تا افراد احساس بهتری را تجربه کنند؛ زیرا این افراد به‌طور مؤثری در ارضای نیازهای اساسی (احساس تعلق، قدرت و پیشرفت، آزادی و تفریح) نقش دارند. با این حال 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 زیادی را به دنبال داشته باشد؛ زیرا احساس می‌کنند یکی از منابع اصلی در ارضای نیازهای خود را از دست داده‌اند (گلاس، ۱۹۹۹). از این رو در تبیین این داده 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 مشترک فراموش شود و درنهایت تصویری ناخوشایند از یکدیگر به یاد داشته باشند که این اتفاق با اضطراب و ناراحتی زیادی همراه است. به این ترتیب تصمیم می‌گیرند از گوستینگ استفاده کنند. همچنین گلاس (۱۹۹۹) معتقد است افراد در دنیای کیفی، تصویری از خود دارند که تحت تأثیر بازخورد و دیدگاه دیگران است. ناهماهنگی 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 این داده 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 مستقیم رابطه، فرد مقابل آن‌ها را فردی بی‌احساس، خودخواه و اعتمادناپذیر در نظر بگیرد.

دومین مضمون اصلی پژوهش حاضر دربرگیرنده عوامل شناختی-عملکردی تأثیرگذار در به کارگیری گوستینگ است که شامل دو مضمون فرعی ضعف در مهارت‌های ارتباطی و داشتن باورهای ناکارآمد است. ضعف مهارت‌های ارتباطی از عواملی است که تعداد زیادی از نوجوانان به آن اشاره کردند؛ بدین گونه که ضعف در جرئت‌مندی، ضعف مهارت مدیریت خشم، به کارگیری حل مسئله اجتنابی و عدم تمایل به بیان احساس موجب می‌شود تا نوجوانان به این نتیجه برسند که بدون اطلاع و ارائه توضیحی به فرد مقابل، رابطه دوستانه خود را به صورت یک طرفه و ناگهانی به پایان برسانند.

ضعف در جرئت‌مندی از عوامل مؤثر در استفاده از گوستینگ است که تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند و این یافته با نتایج پژوهش وو و بامیشیگین (۲۰۲۳) و تیمرمنز و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. آن‌ها گزارش کردند افراد به دلیل نداشتن توانایی در بیان صریح خواسته و تصمیم خود به فرد 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. به این ترتیب واکنش منسجم و سنجیده‌ای را نشان می‌دهند و می‌توانند به صورت قاطع و محترمانه خواسته‌ها، احساسات و نیازهای خود را بیان کنند (بشارت، ۱۳۹۵). در تبیین این یافته 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 دارای قدرت بیشتری از ایگو است. در این صورت، سوپرایگو از طریق القای احساس نیرومند گناه، مانع از تصمیم‌گیری منطقی فرد پایان‌دهنده به رابطه می‌شود و او برای اجتناب از مواجهه با احساس گناه تصمیم می‌گیرد ناگهانی و بدون اطلاع، رابطه خود را به اتمام برساند.

ضعف در 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

۱. دنیای کیفی بخشی از حافظه شامل افراد، اشیا و باورهایی است که در فرد، احساس خوبی ایجاد می‌کند.

موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات، از این راهبردها است (باس و همکاران، ۲۰۱۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت گوستینگ می‌تواند به عنوان یکی از راهبردهای اجتنابی افراد برای تنظیم هیجانات در نظر گرفته شود؛ زیرا این افراد معتقدند در مدیریت خشم خود، مهارت اندکی دارند. آن‌ها نگران هستند در صورت بیان مستقیم عدم تمایل به ادامه رابطه، نحوه واکنش فرد مقابل و مهارت کم آن‌ها در مدیریت خشم موجب شود تا بین آن‌ها درگیری و تعارض رخ دهد. از این‌رو برای کنترل و تعدیل هیجان خود و جلوگیری از درگیری و تعارض، از مواجهه مستقیم با فرد مقابل اجتناب می‌کنند.

حل مسئله اجتنابی از علل گوستینگ در پایان دادن به روابط است که تعدادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. این یافته با پژوهش‌های فریدمن و همکاران (۲۰۱۶)، پانکانی و همکاران (۲۰۲۱)، کوسلر و همکاران (۲۰۱۹) و تیمرمنز و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که گزارش کردند افراد به دلیل راحتی گوستینگ و اجتناب از هیجانات و موقعیت ناخوشایند از آن استفاده می‌کنند.

براساس نظریه روان‌درمانی پذیرش و تعهد، برخی افراد برای محافظت از خود در برابر تجارب نامطلوب درونی، از اجتناب تجربه‌ای استفاده می‌کنند؛ بدین گونه که به جای روبه‌رو 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 است؛ بدین صورت که ممکن است برای برخی از نوجوانان، پایان دادن صریح به رابطه دوستانه با اضطراب و احساس گناه زیادی همراه باشد. علاوه بر این، نگرانی درباره نحوه واکنش فرد مقابل پس از مواجهه مستقیم با عدم تمایل آن‌ها به ادامه رابطه بر شدت این هیجانات می‌افزاید؛ بنابراین تصمیم می‌گیرند به منظور اجتناب از این هیجانات ناخوشایند، از گوستینگ استفاده کنند.

عدم تمایل در بیان احساس، از علل دیگری بود که مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. با توجه به دیدگاه شناختی-رفتاری، باورها و افکار، شکل‌دهنده به هیجانات و رفتارهای افراد هستند (کوری، ۲۰۱۳). در جهت تبیین این داده می‌توان گفت باورهای ناکارآمد درباره بیان و ابراز احساسات، مانند این تصور که ابراز هیجانات نشان‌دهنده ضعف افراد است یا باور به اینکه 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 بیان مستقیم احساسات با هیجانات ناخوشایند (مانند شرم، اضطراب، خشم و احساس گناه) همراه باشد.

آخرین مضمون فرعی، دربرگیرنده عواملی است که نشان‌دهنده تأثیر باورهای ناکارآمد در به کارگیری گوستینگ در روابط دوستانه است. توقع ذهن‌خوانی، از عوامل استفاده از گوستینگ است که تعدادی از شرکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، ذهن‌خوانی از 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). در راستای تبیین داده می‌توان گفت برخی افراد از فرد مقابل انتظار دارند تا بدون ارائه توضیحی متوجه شوند که آن‌ها تمایلی به ادامه رابطه ندارند. همچنین بر این باورند که فرد مقابل باید از علت تصمیم آن‌ها برای پایان رابطه مطلع باشد. از این‌رو انتظار ذهن‌خوانی موجب استفاده از گوستینگ می‌شود.

خودارزشمندی ضعیف علت دیگری بود که بسیاری از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. براساس دیدگاه طرحواره، برخی از افرادی که خود را دوست‌نداشتنی و بی‌ارزش می‌دانند، ممکن است برای مقابله با این احساس، از طریق خودبزرگ‌بینی و نالرنده‌سازی دیگران تلاش کنند تا از مواجهه با احساس بی‌ارزشی اجتناب کنند. این افراد به منظور حفظ عزت‌نفس شکننده خود، در جهت پنهان نگه داشتن ضعف و آسیب‌پذیری خود از دیگران تلاش زیادی می‌کنند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۶). در تبیین این یافته 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 فرد مقابل از پایان رابطه در روابط سطحی، عامل دیگری است که نوجوانان برای گوستینگ در روابط دوستانه خود به آن اشاره کردند. براساس دیدگاه شناختی-رفتاری، احساسات و رفتارهای افراد ناشی از افکار و باورهای آنان است؛

بنابراین افکار ناکارآمد منتهی به شکل‌گیری رفتارهای غیرسازنده می‌شود (کوری، ۲۰۱۳). از این‌رو، باور به اینکه ابراز عدم تمایل به ادامه رابطه فقط 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 به آن اشاره کردند. آن‌ها اظهار کردند برخی از رفتارهای فرد مقابل (مانند بی‌توجهی، انتقاد، سرزنش و تمسخر) موجب ناراحتی و رنجش آنان شده است؛ بنابراین از گوستینگ به‌عنوان ابزاری برای انتقام‌جویی استفاده کرده‌اند. 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). در راستای تبیین این یافته می‌توان گفت زمانی که افراد در روابط دوستانه خود با احساس حقارت و نادیده گرفته شدن مواجه می‌شوند، ممکن است با برای مقابله با این احساسات، از گوستینگ استفاده کنند. زمانی که نحوه رفتار فرد مقابل موجب ایجاد احساس ضعف و کمبود در افراد شود، ممکن است از طریق قطع ناگهانی ارتباط، بی‌اعتنایی، قطع کردن تمامی راه‌های ارتباطی و قراردادن فرد مقابل در شرایطی مبهم، به‌نوعی انتقام بگیرند. این اقدام به احساس برتری و قدرت در آن‌ها کمک می‌کند.

تجربه گوست شدن نیز از دلایل استفاده افراد از گوستینگ است که تعدادی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. این یافته با گزارش ناوارو و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که نشان دادند 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 می‌شود (کوری، ۲۰۱۳). در تبیین این یافته 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. نتایج نشان داد به‌طور کلی انتخاب گوستینگ به‌عنوان راهبرد پایان رابطه، در اغلب موارد حاکی از ضعف‌های شخصیتی فرد پایان‌دهنده به رابطه و تلاش او برای اجتناب یا کاهش پیامدهای منفی پایان رابطه است. از محدودیت‌های این پژوهش، مربوط به این مسئله است که تمامی افراد نمونه را فقط دختران ۱۸-۱۶ ساله تشکیل دادند. محدود بودن میدان پژوهشی به شهر تهران، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است؛ زیرا ممکن است فرهنگ و شرایط اجتماعی هر شهر بر نتایج پژوهش تأثیر بگذارد؛ بنابراین در جهت کسب اطلاعات جامع‌تر، پیشنهاد می‌شود تا پژوهشگران، عوامل مؤثر بر استفاده از گوستینگ در میان پسران و در سایر گروه‌های سنی و همچنین سایر شهرها و مناطق را نیز بررسی کنند. همچنین بررسی علل استفاده از گوستینگ از دیدگاه افرادی نیز که در روابط خود به‌صورت ناگهانی و بدون دریافت توضیحی رها شده‌اند می‌تواند به درک عمیق‌تر و جامع‌تر این مسئله کمک کند. پیشنهاد می‌شود تا متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان، به‌ویژه مشاوران مدارس، از نتایج به‌دست‌آمده 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

با توجه به اینکه در پژوهش کیفی، تجارب عمیق و بخشی از زندگی خصوصی شرکت‌کنندگان بررسی می‌شود، رعایت اصول اخلاقی، ضروری و پراهمیت است. بدین‌منظور اقداماتی از جمله پنهان نگه داشتن هویت شرکت‌کنندگان، حضور داوطلبانه در پژوهش، امکان انصراف شرکت‌کنندگان از ادامه همکاری و کسب اجازه برای ضبط جلسه مصاحبه صورت گرفت. این مطالعه دارای کد اخلاق به شناسه IR.UT.PSYEDU.REC.1403.056 از کمیته اخلاق دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است.

۶. سیاست‌گذاری 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 پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

بشارت، م. (۱۳۹۵). ساخت و درستی‌آزمایی مقیاس استحکام من: یک مطالعه مقدماتی. علوم روانشناختی، ۱۵ (۶۰)، 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, 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*, 45(202), 263-281. <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. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 74-103). John Wiley & Sons, Inc... <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Carr, A. (2012). *Family therapy: Concepts, process and practice* (3th ed). John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2013-05080-000>
- 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. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (2022). *Doing qualitative research* (3rd ed). Sage publications. https://books.google.com/books/about/Doing_Qualitative_Research.html?id=MEd2AwAAQBAJ
- Crain, W. (2010). *Theories of development: Concepts and applications* (6th ed.). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315662473/theories-development-william-crain>
- 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, 01570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01570>
- Glasser, W. (1999). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* (1st ed). Harper Perennial. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02074-000>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation* (1th ed). Sage Publications, Inc. <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., & Villora, 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.
- 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), Article 9. <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* (3rd ed). Sage. <https://people.ucsc.edu/~ktellez/Patton2003.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/pere.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(1), 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://psycnet.apa.org/record/2003-00629-000>
- 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>