

گوستینگ و سبک های دلبستگی: چرا برخی افراد ناگهانی رابطه را ترک می کنند؟

مستانه اسماعیلی

کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، بوشهر، ایران

Mastaneemaili3102@gmail.com

چکیده

گوستینگ به قطع ناگهانی و یکجانبه ارتباط با فردی اطلاق می شود که پیش از آن میان دو طرف تعامل و ارتباط معناداری وجود داشته است، بدون آنکه توضیح روشنی برای پایان ارتباط ارائه شود. گسترش شبکه های اجتماعی و پیام رسان های دیجیتال، شکل گیری و خاتمه روابط عاطفی را دگرگون کرده و امکان قطع ارتباط بدون مواجهه مستقیم را افزایش داده است. هدف مقاله حاضر، بررسی تحلیلی رابطه میان گوستینگ و سبک های دلبستگی و تبیین عواملی است که ممکن است برخی افراد را به قطع ناگهانی رابطه سوق دهد. مقاله به روش مروری - تحلیلی و با بررسی ادبیات پژوهشی مرتبط با گوستینگ، دلبستگی بزرگسالان و روابط عاطفی دیجیتال تدوین شده است. یافته های پژوهش های موجود نشان می دهد که در برخی مطالعات، اجتناب دلبستگی با سابقه گوست کردن و اضطراب دلبستگی با تجربه گوست شدن ارتباط داشته است. همچنین عواملی مانند اجتناب از تعارض، ترس از صمیمیت، ضعف مهارت های ارتباطی، کاهش علاقه، تلاش برای محافظت از خود و ویژگی های محیط ارتباط دیجیتال در تبیین این رفتار مطرح شده اند. با وجود این، سبک دلبستگی به تنهایی نمی تواند گوستینگ را توضیح دهد و نباید هر فرد گوست کننده را دارای دلبستگی اجتنابی دانست. گوستینگ پدیده ای چندعاملی است که در تعامل ویژگی های فردی، الگوهای دلبستگی، کیفیت رابطه، شرایط موقعیتی و امکانات فناوری شکل می گیرد. درک این پدیده می تواند به افزایش سواد رابطه ای، آموزش ارتباط مؤثر و طراحی مداخلات روان شناختی متناسب با روابط عصر دیجیتال کمک کند.

واژگان کلیدی: گوستینگ، سبک های دلبستگی، دلبستگی اضطرابی، دلبستگی اجتنابی، روابط عاطفی



ICPSE
2026

مقدمه

روابط عاطفی در دهه های اخیر تحت تأثیر گسترده فناوری های ارتباطی قرار گرفته اند. پیام رسان ها، شبکه های اجتماعی و برنامه های دوستیابی امکان برقراری تماس سریع و مستمر را فراهم کرده اند و در کنار فرصت های جدید برای آشنایی و صمیمیت، شیوه پایان دادن به روابط را نیز تغییر داده اند. یکی از رفتارهایی که در این زمینه توجه پژوهشگران را جلب کرده، گوستینگ است؛ یعنی ناپدید شدن یا قطع ارتباط با طرف مقابل بدون ارائه توضیح روشن و بدون انجام گفت و گویی مشخص (LeFebvre et al., ۲۰۱۹). درباره پایان رابطه

اهمیت بررسی گوستینگ از آنجا ناشی می شود که پایان رابطه، صرفاً یک رویداد ارتباطی نیست، بلکه می تواند تجربه ای هیجانی و اجتماعی باشد. هنگامی که پایان رابطه با توضیح و گفت و گو همراه نباشد، فرد باقی مانده ممکن است با ابهام درباره علت پایان، دشواری در معنا دادن به تجربه و پرسش های بی پاسخ روبه رو شود. از سوی دیگر، فردی که ارتباط را قطع می کند ممکن است گوستینگ را راهی برای کاهش تعارض، اجتناب از مواجهه یا حفاظت از خود بداند. بنابراین، این رفتار را نمی توان صرفاً نشانه بی تفاوتی یا بی احترامی تلقی کرد و لازم است عوامل روان شناختی و موقعیتی آن بررسی شود. یکی از چارچوب های نظری مناسب برای مطالعه تفاوت های فردی در روابط نزدیک، نظریه دلبستگی است. بر اساس این نظریه، (Bowlby) افراد در روابط خود الگوهای متفاوتی برای نزدیک شدن، دریافت حمایت، مدیریت تهدید و واکنش به جدایی دارند. در پژوهش های دلبستگی بزرگسالان، اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی دو بعد مهم برای توضیح تفاوت های (۱۹۸۲) این ابعاد می توانند در نحوه مدیریت صمیمیت، تعارض و پایان (Fraley, ۲۰۱۹) فردی در روابط نزدیک محسوب می شوند. رابطه نقش داشته باشند.

و همکاران (۲۰۲۱) (با بررسی چند نمونه نشان داد که برخی افرادی که سابقه گوست کردن شریک عاطفی Powell پژوهش داشتند، سطوح بالاتری از اجتناب دلبستگی گزارش کردند؛ در مقابل، تجربه گوست شدن در برخی نمونه ها با اضطراب و همکاران (۲۰۲۵) (نیز بر ارتباط میان نایمی دلبستگی و تجربه های Morales دلبستگی بیشتر همراه بود. مرور نظام مند گوستینگ تأکید کرده است. با این حال، شواهد موجود برای نتیجه گیری قطعی درباره رابطه علت و معلولی کافی نیست و عوامل زمینه ای باید همزمان بررسی شوند.

بر این اساس، هدف مقاله حاضر بررسی این پرسش است که «سبک های دلبستگی چگونه می توانند در انتخاب یا تجربه «گوستینگ نقش داشته باشند و چرا برخی افراد به جای گفت و گوی مستقیم، رابطه را ناگهانی قطع می کنند؟

روش بررسی

مقاله حاضر یک مطالعه مروری - تحلیلی است و بر پایه بررسی و تحلیل ادبیات پژوهشی مرتبط با گوستینگ، دلبستگی بزرگسالان، روابط عاطفی و ارتباطات دیجیتال تدوین شده است. در این نوع مقاله، به جای گردآوری داده های میدانی جدید، یافته های مطالعات پیشین مقایسه و از منظر نظری تحلیل می شوند. محور اصلی بررسی، پژوهش های تجربی و مرورهای علمی درباره رابطه سبک های دلبستگی با گوست کردن یا گوست شدن و نیز عوامل روان شناختی و موقعیتی مؤثر بر پایان دیجیتال روابط بوده است.

گوستینگ؛ تعریف و تمایز مفهومی

گوستینگ نوعی روش خاتمه رابطه است که در آن فرد بدون ارائه توضیح روشن، ارتباط خود را با طرف مقابل متوقف می کند. اگرچه این رفتار در روابط عاطفی پیش از ظهور فناوری نیز می توانست به شکل های مختلف رخ دهد، ارتباطات دیجیتال امکان



ICPSE
2026

و همکاران (۲۰۱۹) گوستینگ را در روابط عاطفی بزرگسالان LeFebvre. اجرای آسان تر و سریع تر آن را فراهم کرده است. نوظهور به عنوان یک راهبرد انحلال دیجیتال رابطه بررسی کردند. breadcrumbing، گوستینگ را باید از رفتارهایی مانند کاهش موقت تماس، درخواست فاصله، پایان رابطه همراه با توضیح متمایز کرد. در گوستینگ، ویژگی مهم، قطع ارتباط بدون توضیح کافی است؛ در حالی که در برخی اشکال دیگر orbiting و همکاران Schokkenbroek. ممکن است فرد همچنان تماس های حداقلی یا نشانه هایی از حضور خود را حفظ کند. نیز بر ضرورت تعریف دقیق گوستینگ و تفکیک آن از سایر شکل های ارتباط مبهم دیجیتال تأکید کرده اند (۲۰۲۵)

۳. نظریه دلبستگی و روابط بزرگسالان

دلبستگی را به عنوان نظامی انگیزشی برای ایجاد و حفظ پیوند با افراد مهم زندگی مطرح کرد. پژوهش های Bowlby (۱۹۸۲) بعدی نشان دادند که الگوهای دلبستگی در روابط بزرگسالان نیز می توانند با شیوه تجربه صمیمیت، وابستگی و تهدید رابطه ای ارتباط داشته باشند. در رویکردهای بعدی، دلبستگی بیشتر به صورت دو بعد اضطراب و اجتناب سنجیده شده است. اضطراب دلبستگی به نگرانی درباره در دسترس بودن و پذیرش شریک و حساسیت نسبت به طرد اشاره دارد. اجتناب دلبستگی با ناراحتی بیشتر از وابستگی، تمایل به حفظ فاصله عاطفی و اتکای بیشتر به خود همراه است. این ابعاد نباید به عنوان تشخیص بالینی یا برجسب قطعی شخصیت در نظر گرفته شوند؛ بلکه تفاوت هایی در تجربه و تنظیم روابط نزدیک را نشان می دهند (Fraley, ۲۰۱۹).

۴. دلبستگی اجتنابی و گوست کردن

یکی از تبیین های نظری گوستینگ این است که افراد دارای سطوح بالاتر اجتناب دلبستگی ممکن است در موقعیت هایی که مستلزم نزدیکی عاطفی، توضیح دادن یا مواجهه با تعارض هستند، فاصله گرفتن را راهبردی کم تنش تر تجربه کنند. گفت و گوی مستقیم درباره پایان رابطه می تواند نیازمند بیان احساسات و تحمل واکنش طرف مقابل باشد؛ در حالی که محیط دیجیتال امکان کاهش این مواجهه را فراهم می کند.

و همکاران (۲۰۲۱) در یک مجموعه چندمطالعه ای، رابطه دلبستگی و تجربه گوستینگ را بررسی کردند و گزارش Powell کردند که در برخی نمونه ها افرادی که سابقه گوست کردن داشتند، اجتناب دلبستگی بیشتری نشان دادند. این یافته با فرضیه ای سازگار است که بر اساس آن فاصله گیری می تواند یکی از راهبردهای مدیریت موقعیت های دشوار رابطه ای برای برخی افراد باشد.

با وجود این، نتیجه گیری درباره علت گوستینگ تنها بر اساس سبک دلبستگی قابل دفاع نیست. فرد دارای اجتناب دلبستگی ممکن است در بسیاری از روابط خود ارتباط مستقیم و سالم داشته باشد و فردی با سطح پایین اجتناب نیز ممکن است در شرایط خاص دست به قطع ناگهانی ارتباط بزند. بنابراین، سبک دلبستگی باید یکی از عوامل احتمالی در کنار عوامل موقعیتی و ارتباطی در نظر گرفته شود.

۵. دلبستگی اضطرابی و تجربه گوست شدن

در سوی دیگر، اضطراب دلبستگی ممکن است نحوه تجربه گوست شدن را تحت تأثیر قرار دهد. فردی که نسبت به طرد حساس تر است ممکن است قطع ناگهانی ارتباط را با ابهام و تهدید بیشتری تجربه کند. نبود توضیح درباره پایان رابطه می تواند فرایند فهم و پذیرش آن را دشوار کند و فرد را به جست و جوی علت یا بازبینی تعاملات گذشته سوق دهد.

و همکاران (۲۰۲۱) در برخی نمونه ها ارتباط میان تجربه گوست شدن و اضطراب دلبستگی را گزارش کردند. مرور Powell و همکاران (۲۰۲۵) (نیز نشان داد که در مطالعات بررسی شده، افرادی که گوست شده بودند در برخی Morales نظام مند پژوهش ها سطوح بالاتری از اضطراب دلبستگی و مقایسه اجتماعی داشتند. این یافته ها نشان می دهند که سبک دلبستگی نه



ICPSE
2026

تنها ممکن است با رفتار فرد آغازکننده ارتباط داشته باشد، بلکه می تواند در شدت تجربه پایان مبهم رابطه نیز نقش داشته باشد.

چرا برخی افراد ناگهانی رابطه را ترک می کنند؟ ۶.

نخستین عامل احتمالی، اجتناب از تعارض است. پایان رابطه معمولاً با گفت و گو، پاسخ به پرسش ها و مواجهه با هیجان های دو طرف همراه است و برخی افراد ممکن است برای اجتناب از این فرایند، قطع ارتباط را انتخاب کنند. دوم، ضعف در مهارت های ارتباطی و ناتوانی در بیان صریح نیازها و تصمیم هاست. سوم، کاهش علاقه یا تغییر احساسات می تواند فرد را به خاتمه رابطه سوق دهد، در حالی که شیوه پایان دادن به رابطه تحت تأثیر مهارت ها و باورهای او قرار می گیرد.

عامل چهارم، محافظت از خود و ملاحظات ایمنی است. در برخی روابط، فرد ممکن است به دلیل تجربه فشار، تهدید، آزار یا احساس ناامنی تصمیم بگیرد ارتباط را قطع کند. در چنین شرایطی، انتظار برای یک گفت و گوی طولانی یا مواجهه مستقیم لزوماً رویکرد مناسبی نیست. بنابراین، تحلیل اخلاقی و روان شناختی گوستینگ باید میان قطع ارتباط بدون توضیح در یک رابطه عادی و قطع ارتباط برای حفظ ایمنی تمایز بگذارد.

عامل پنجم، محیط دیجیتال است. فناوری با فراهم کردن امکان بی پاسخ گذاشتن پیام، مسدود کردن یا حذف ارتباط، هزینه مواجهه مستقیم را کاهش می دهد. بنابراین فناوری را بهتر است زمینه ای تسهیل کننده بدانیم که می تواند برخی تمایلات و راهبردهای فردی را آسان تر اجرا کند، نه اینکه خود علت مستقیم گوستینگ باشد.

نقش ترس از صمیمیت و تنظیم هیجان ۷.

صمیمیت مستلزم آشکارسازی هیجانی، اعتماد و پذیرش نسبی آسیب پذیری است. برای برخی افراد، افزایش صمیمیت ممکن است احساس ناراحتی یا تهدید ایجاد کند. اگر فرد فاقد راهبردهای مؤثر برای مدیریت این هیجان ها باشد، فاصله گرفتن می تواند به راهی برای کاهش فشار تبدیل شود. در این چارچوب، گوستینگ ممکن است به عنوان یک راهبرد اجتنابی کوتاه مدت عمل کند، هرچند این رفتار لزوماً به معنای آن نیست که فرد آگاهانه و با هدف روان شناختی مشخص آن را انتخاب کرده است.

همچنین تنظیم هیجان نقش مهمی دارد. فردی که تحمل کمی برای گفت و گوی دشوار یا هیجان های ناشی از تعارض دارد ممکن است به جای پردازش و بیان هیجان، ارتباط را قطع کند. آموزش مهارت های تنظیم هیجان و ارتباط مؤثر می تواند در پیشگیری از چنین الگوهای مفید باشد.

پیامدهای روان شناختی گوست شدن ۸.

تجربه گوست شدن می تواند با سردرگمی، غم، اضطراب، خشم و احساس ابهام همراه باشد. یکی از ویژگی های مهم این تجربه، Fan و LeFebvre. فقدان توضیح روشن است؛ بنابراین فرد ممکن است برای یافتن علت، بارها تعاملات گذشته را مرور کند. بر اهمیت فرایندهای مربوط به عدم قطعیت و فقدان مبهم در تجربه گوست شدن تأکید کرده اند (۲۰۲۰).

و همکاران (۲۰۲۰) نیز به فرایندهای معناسازی افرادی پرداختند که گوست شده بودند. از این منظر، پاسخ فرد به LeFebvre گوستینگ می تواند تحت تأثیر کیفیت رابطه، میزان اهمیت آن، حمایت اجتماعی و ویژگی های فردی قرار گیرد. در نتیجه، نباید انتظار داشت که همه افراد پس از گوست شدن واکنش یکسانی داشته باشند.

گوستینگ و فرهنگ روابط دیجیتال ۹.

گسترش روابط آنلاین باعث شده است که افراد بتوانند با تعداد بیشتری از افراد ارتباط برقرار کنند و در عین حال، تصمیم درباره ادامه یا پایان ارتباط را با سرعت بیشتری بگیرند. در چنین محیطی، برخی رفتارهای ارتباطی ممکن است عادی تر به نظر برسند. این وضعیت می تواند هنجارهای جدیدی درباره تعهد، پاسخ گویی و نحوه پایان رابطه ایجاد کند.

با این حال، تفاوت های فرهنگی باید مورد توجه قرار گیرند. معنای قطع ارتباط، میزان انتظار برای توضیح، مفهوم تعهد و حدود قابل قبول ارتباط دیجیتال در فرهنگ های مختلف یکسان نیست. بنابراین، یافته های پژوهش های انجام شده در یک کشور یا گروه سنی را نمی توان بدون بررسی به سایر جمعیت ها تعمیم داد.

بحث و نتیجه گیری ۱۰.

و همکاران Powell مرور ادبیات نشان می دهد که رابطه میان گوستینگ و دلبستگی پیچیده و چندعاملی است. یافته های درباره ارتباط اجتناب دلبستگی با سابقه گوست کردن و ارتباط اضطراب دلبستگی با تجربه گوست شدن، با بخشی از (۲۰۲۱) و همکاران (۲۰۲۵) هم راستا است. این یافته ها از این دیدگاه حمایت می کنند که الگوهای Morales نتایج مرور نظام مند دلبستگی می توانند در نحوه مدیریت صمیمیت، تعارض و طرد نقش داشته باشند؛ اما نمی توانند به تنهایی رفتار گوستینگ را توضیح دهند.

و همکاران (۲۰۱۹) نقش بستر دیجیتال را در خاتمه روابط برجسته کردند و پژوهش های بعدی LeFebvre، از سوی دیگر بنابراین، (LeFebvre & Fan, ۲۰۲۰) نشان دادند که تجربه گوستینگ با فرایندهای مربوط به ابهام و فقدان نیز ارتباط دارد. یک مدل جامع تر باید هم زمان ویژگی های فردی، سبک دلبستگی، کیفیت رابطه، مهارت ارتباطی، شرایط ایمنی و امکانات فناوری را در نظر بگیرد.

بر اساس این تحلیل، پاسخ به پرسش «چرا برخی افراد ناگهانی رابطه را ترک می کنند؟» یک پاسخ واحد ندارد. برای بعضی افراد، اجتناب از تعارض و صمیمیت ممکن است نقش مهمی داشته باشد؛ برای برخی دیگر، ضعف مهارت های ارتباطی، کاهش علاقه یا شرایط ایمنی تعیین کننده تر است. در نتیجه، گوستینگ را نباید نشانه قطعی یک سبک دلبستگی یا ویژگی شخصیتی خاص تلقی کرد.

پیشنهاد می شود در برنامه های آموزشی و مشاوره ای مرتبط با روابط عاطفی، مهارت پایان دادن محترمانه به رابطه، بیان صریح نیازها، تنظیم هیجان و مدیریت تعارض آموزش داده شود. همچنین پژوهش های آینده می توانند با نمونه های فرهنگی متنوع، ابزارهای استانداردتر و طرح های طولی، نقش دقیق سبک های دلبستگی را در آغاز و تجربه گوستینگ بررسی کنند.

منابع

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books.
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30.
- 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. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 811–827.
- LeFebvre, L., & Fan, X. (2020). Ghosted? Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. *Personal Relationships*, 27(2), 433–459.
- LeFebvre, L., Rasner, R. D., & Allen, M. (2020). "I guess I'll never know...": Non-initiators account-making after being ghosted. *Journal of Loss and Trauma*, 25(5), 395–415.
- Morales, A., Fuentes, E., & Fernández-Martínez, I. (2025). A systematic review of ghosting as a relationship dissolution method in emerging adults' relationships. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 57, 33–49.
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B., & Green, H. (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2225–2248.
- Schokkenbroek, J. M., Telari, A., Pancani, L., & Riva, P. (2025). What is (not) ghosting? A theoretical analysis via three key pillars. *Computers in Human Behavior*, 168, 108637.