

The Lived Experiences of Adolescents Regarding Continued Indirect Presence Following the Dissolution of Friendships: A Phenomenological Study

Nafiseh Yousefi¹, Abbas Javaheri^{2,*}, Somayyeh Shahmoradi²

¹ Master of Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran

² Assistant Professor, Department of Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran

ARTICLE INFO

Article History

Received: 15 February 2026

Revised: 17 May 2026

Accepted: 6 June 2026

Available online: 6 June 2026

Article Type: Research Article

Keywords

Adolescents; Friendly Relations; Orbiting; Phenomenology; Teenage Years

Corresponding Author*

Abbas Javaheri received his Ph.D. in Counselor Education and Supervision from University of William & Mary in the United States. Currently, he is an Assistant Professor in the Department of Counseling at the University of Tehran. Dr. Javaheri's research interests focus on attachment and interpersonal relationships, artificial intelligence, and positive psychology. For correspondence regarding this article, you can contact Dr. Javaheri, Department Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Shahid Chamran Highway, Jalal Al-e-Ahmad Street, opposite Koy-e Nasr, Dr. Kardan Street, Postal Code: 1445983861.

ORCID: 0000-0003-4783-198X

E-mail: javaheri.m@ut.ac.ir

doi: <http://dx.doi.org/>

ABSTRACT

Given the importance of peer relationships during adolescence, the increasing prevalence of orbiting, and its potential negative consequences for both parties involved, the present study aimed to identify the causes and consequences of adolescents' use of orbiting as a strategy for ending friendships. This study was conducted using a descriptive qualitative phenomenological approach. The population of this study consisted of all 16-18-years-old girl students in Tehran during the 2023-2024 academic year. Ultimately, Considering the saturation principle, 20 adolescent girls participated in the present study using purposive sampling of the criterion type. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Colaizzi's seven-step method with the assistance of MAXQDA 24 software. The results were categorized into 2 main concepts, 5 sub-concepts and 25 primary concepts. The main and sub-concepts of the research include the Interpersonal factors (Probability of relationship restoration, Maintaining a self-oriented minimal relationship and Maintaining an other-oriented minimal relationship) Individual factors (Emotional and Cognitive experiences). Based on the findings, adolescents' use of orbiting as a friendship termination strategy is driven by their desire to maintain the possibility of future reconnection and their difficulties in fully disengaging from the relationship. Based on the study's findings regarding the negative consequences of orbiting for relationship terminators, it is recommended that mental health professionals working with adolescents develop and implement strategies to reduce the use of orbiting as a means of ending friendships, with the aim of improving adolescents' social relationships and mental health.

Citation: Yousefi, N., Javaheri, A., & Shahmoradi, S. (2025/1404). The Lived Experiences of Adolescents Regarding Continued Indirect Presence Following the Dissolution of Friendships: A Phenomenological Study. *Contemporary Psychology*, 20(2), 65-84. <http://dx.doi.org/>

بررسی تجربه زیسته نوجوانان از تداوم حضور غیرمستقیم پس از گسست روابط دوستانه: یک مطالعه پدیدارشناختی

نفیسه یوسفی^۱، عباس جواهری^{۲*}، سمیه شاهمرادی^۲

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۲ استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچه

دریافت: ۲۶ بهمن ۱۴۰۴

اصلاح نهایی: ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵

پذیرش: ۱۶ خرداد ۱۴۰۵

انتشار آنلاین: ۱۶ خرداد ۱۴۰۵

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها

اوربیتینگ؛ پدیدارشناسی؛ دوره نوجوانی؛ روابط دوستانه؛ نوجوانان

نویسنده مسئول*

عباس جواهری درجه دکتری تخصصی خود را در رشته آموزش مشاوره و سوپروژن از دانشگاه ویلیام و مری در آمریکا دریافت کرده‌اند. در حال حاضر ایشان استادیار گروه مشاوره در دانشگاه تهران هستند. زمینه‌های پژوهشی دکتر جواهری متمرکز بر دل بستگی و روابط میان‌فردی، هوش مصنوعی و روان‌شناسی مثبت می‌باشد. درباره این مقاله می‌توانید با دکتر جواهری در گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، بزرگراه شهید چمران، خیابان جلال‌آل احمد، رو به روی کوی نصر، خیابان دکتر کاردان با کدپستی ۱۴۴۵۹۸۳۸۶۱ در ارتباط باشید.

ارکید: ۱۹۸X-۴۷۸۳-۰۰۰۳-۰۰۰۰

پست الکترونیکی: javaheri.m@ut.ac.ir

چکیده

باتوجه به اهمیت روابط دوستانه در دوره نوجوانی، گسترش روزافزون استفاده از اوربیتینگ و پیامدهای نامطلوب احتمالی این شیوه برای هر دو طرف رابطه، پژوهش حاضر با هدف شناسایی علل و پیامدهای استفاده نوجوانان از اوربیتینگ به‌عنوان راهبردی برای پایان دادن به روابط دوستانه انجام شد. پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی به شیوه پدیدارشناسی توصیفی، صورت گرفت. میدان پژوهشی را تمام دانش‌آموزان دختر ۱۸-۱۶ ساله شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند که با در نظر گرفتن اصل اشباع، ۲۰ دختر نوجوان با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از نوع ملاکی در پژوهش حاضر شرکت کردند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی و به کمک نرم‌افزار MAXQDA 24 انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده در ۲ مضمون اصلی، ۵ مضمون فرعی و ۲۵ مفهوم اولیه طبقه‌بندی شدند که مضامین اصلی و فرعی پژوهش، شامل عوامل بین‌فردی (احتمال بازگشت رابطه، حفظ رابطه حداقلی خودمحور و حفظ حداقلی رابطه دیگرمحور) و عوامل فردی (تجارب هیجانی و شناختی) می‌باشد. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، نوجوانان به علت امید به شکل‌گیری و بازسازی مجدد رابطه و ناتوانی در به پایان رساندن کامل ارتباط خود با طرف مقابل از اوربیتینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه استفاده می‌کنند. براساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود تا متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان با هدف بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان، به برنامه‌ریزی و اقدام در جهت کاهش استفاده از اوربیتینگ در به اتمام رساندن روابط دوستانه، اقدام کنند.

مقدمه

روابط دوستانه برای نوجوانان می‌باشد (کاتر و همکاران، ۲۰۲۳). 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 پیدا می‌کند (هرد و کیم‌اسپون، ۲۰۲۱). براساس دیدگاه گلاسر (۱۹۹۹)، همسالان و دوستان در دوره نوجوانی در ارضا نیاز افراد به محبت و احساس تعلق، نقش به‌سزایی دارند؛ به‌گونه‌ای که دوستان صمیمی و همسالان به منبع اصلی صمیمیت، حمایت اجتماعی و هیجانی برای فرد تبدیل می‌شوند (دلیوس و همکاران، ۲۰۲۳). در این

نوجوانی^۱ دوره‌ای از رشد است که در این دوره فرد، تغییرات قابل توجهی را در ابعاد مختلف رشدی از جمله تغییر در بعد روان‌شناختی و اجتماعی تجربه می‌کند (میکوچی، ۱۹۹۸). در این مرحله، نوجوان با تکالیف رشدی متعددی روبرو می‌شود که بسیاری از آن‌ها، جنبه اجتماعی دارند (بیلگین و همکاران، ۲۰۲۰). افزایش استقلال و خودمختاری، هویت‌یابی و گسترش روابط با همسالان، از جمله تکالیف افراد در این مرحله از رشد می‌باشد (نعمتی و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از مشخصه‌های دوره نوجوانی، اهمیت قابل توجه گروه همسالان و

¹ adolescent

همکاران، ۲۰۲۲). در این شیوه از به اتمام رساندن رابطه، فرد پایان‌دهنده بدون ارائه توضیح یا مواجهه مستقیم، ارتباط خود را به صورت ناگهانی یا تدریجی با طرف مقابل به پایان می‌رساند. با این وجود، از طریق شبکه‌های اجتماعی به نظارت غیرمستقیم خود بر فعالیت‌های طرف مقابل ادامه می‌دهد؛ بدین گونه که با دنبال کردن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی و مشاهده پست و استوری‌های وی یا حتی لایک کردن آن‌ها، حضور خود را به صورت غیرمستقیم و مداوم بر زندگی طرف مقابل حفظ می‌کند (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱).

علاوه بر اوربیتینگ، راهبردهای دیگری نیز برای پایان دادن به روابط وجود دارد که در برخی ویژگی‌ها با اوربیتینگ شباهت دارند که از جمله این راهبردها می‌توان به گوستینگ^۴ اشاره کرد. در گوستینگ فرد پایان‌دهنده به رابطه مانند اوربیتینگ، بدون اطلاع طرف مقابل به طور ناگهانی رابطه خود را به اتمام می‌رساند اما برخلاف اوربیتینگ نه تنها رابطه خود را از طریق فضای مجازی ادامه نمی‌دهد؛ بلکه تمامی راه‌های ارتباطی طرف مقابل با خود را نیز قطع می‌کند (مانند بلاک کردن طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی)؛ به عبارت دیگر، فرد پایان‌دهنده از زندگی فرد مقابل، ناگهان ناپدید می‌شود (لوفور و همکاران، ۲۰۱۹). بردکر آمینگ^۵ راهبرد دیگری است که فضای مجازی در گسترش آن نقش قابل توجهی دارد. در بردکر آمینگ فرد پایان‌دهنده پس از اتمام رابطه، به شیوه‌های مختلف (از جمله ارسال پیام‌های عاشقانه و جنسی و تماس تلفنی گهگاه) به طرف مقابل، پیام‌های محبت‌آمیزی ارسال می‌کند؛ اما نسبت به وی، تعهد و علاقه‌ای ندارد (کاتر و همکاران، ۲۰۲۳). در این شیوه، افراد پس از پایان مستقیم رابطه با طرف مقابل به دنبال بازسازی و بهبود رابطه نیستند بلکه تنها به منظور حفظ توجه طرف مقابل، رابطه حداقلی با آنان را حفظ می‌کنند (ناوارو و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، حذف تدریجی متقابل^۵ نیز راهبرد غیرمستقیم دیگری در به اتمام رساندن روابط است اما در این نوع از پایان دادن به رابطه، هر دو طرف به تدریج از یکدیگر فاصله می‌گیرند تا این که در نهایت رابطه‌شان به پایان می‌رسد (گوئرو و همکاران، ۲۰۱۷).

طبق پژوهش‌های انجام شده، راهبردهای غیرمستقیم مانند اوربیتینگ در مقایسه با راهبردهای مستقیم به علت ابهام زیاد با پیامدهای نامطلوب بیشتری همراه است (باکستر، ۱۹۸۲؛ پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱؛ تیمرمنز و همکاران، ۲۰۲۱). زمانی که افراد، رابطه خود را با طرف مقابل بدون ارائه توضیحی به اتمام برسانند، فرد رها شده در شرایطی مبهم و نامشخص قرار می‌گیرد (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱) و به دلیل عدم آگاهی از چرایی پایان رابطه با

دوره رشدی افراد، نیاز قابل توجهی به احساس تعلق نسبت به گروه همسالان (مانند عضویت در گروه همسالان و محبوبیت در میان آنان) دارند (چن و همکاران، ۲۰۲۳). به گونه‌ای که الیس (۱۹۹۴) به نقل از کوری، (۲۰۱۳) اشاره می‌کند اگرچه در این دوره، افراد به دلیل هویت‌یابی، افزایش نیاز به استقلال و تمایز در اغلب مواقع به مخالفت با خانواده خود می‌پردازند؛ اما به دلیل نیاز به احساس تعلق نسبت به گروه همسالان و دریافت تایید و پذیرش از سمت آنان، تلاش می‌کنند تا مطابق با انتظارات و خواسته‌های گروه همسالان و دوستان عمل کنند (دلیوس و همکاران، ۲۰۲۳).

تجربه رابطه‌ای امن و مثبت با دوستان و همسالان در نوجوانان مانند یک عامل محافظتی در برابر مواجهه با ناملایمات عمل می‌کند و در حفظ سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آنان دارای نقش قابل توجهی است (چن و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا ییروود و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت با همسالان می‌تواند اثرات منفی تروماهای تجربه شده در دوره کودکی را تعدیل کند. در نتیجه، حمایت همسالان در سازگاری و رشد فرد در دوران نوجوانی، نقش مهمی دارد (چن و همکاران، ۲۰۲۳). در این دوره که ایجاد و حفظ رابطه صمیمانه با همسالان و دوستان نقش برجسته‌ای در رشد افراد ایفا می‌کند، تجربه پایان رابطه با دوستان و همسالان و طرد شدن از سمت آن‌ها، یکی از رویدادهای استرس‌زا حتی آسیب‌زا^۱ این دوره است (آزترک و سومباس، ۲۰۲۳) که موجب می‌شود نوجوانان نسبت به پریشانی‌های عاطفی، به ویژه افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیرتر شوند (زیمر-گمبک و همکاران، ۲۰۱۶). البته براساس مطالعات صورت گرفته، شیوه و راهبردهایی که افراد برای پایان دادن به روابطشان به کار می‌گیرند از عوامل تاثیرگذار بر پیامدهای آن می‌باشد (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۲).

راهبردهای پایان رابطه را می‌توان به دو دسته کلی، راهبردهای مستقیم و غیرمستقیم تقسیم کرد که در راهبردهای مستقیم، فرد پایان‌دهنده به رابطه به شیوه‌های مختلف (به صورت رویارویی مستقیم، از طریق تماس تلفنی و پیامک)، طرف مقابل را از تصمیم خود برای پایان رابطه مطلع می‌کند؛ ولی در راهبردهای غیرمستقیم، فردی که به دنبال پایان رابطه می‌باشد، بدون ارائه توضیحی یا گفت‌وگوی مستقیم، به صورت ناگهانی یا تدریجی از ادامه ارتباط با طرف مقابل، اجتناب می‌کند (باکستر، ۱۹۸۲). اوربیتینگ^۲ از جمله راهبردهای غیرمستقیم و یک طرفه در پایان دادن به روابط است که امروزه بسیاری از افراد، باتوجه به گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، این شیوه را برای پایان دادن به روابطشان، به کار می‌گیرند (پانکانی و

⁴ breadcrumbing

⁵ mutual fade out

¹ traumatic

² orbiting

³ ghosting

دوستانه می‌تواند با تنش و پریشانی هیجانی قابل توجهی همراه باشد (کاتر و همکاران، ۲۰۲۳)؛ از این رو نوجوانان ممکن است به راهبردهای غیرمستقیمی مانند اوربیتینگ روی آورند که امکان حفظ حداقلی از ارتباط را فراهم می‌کند. علاوه بر این، مناطقی از مغز که مرتبط با تنظیم هیجان، کنترل تکانه، استدلال منطقی و تصمیم‌گیری است در دوره نوجوانی هنوز به‌طور کامل رشد نیافته‌اند؛ در صورتی که سیستم لیمبیک و فرایندهای هیجانی رشد و فعالیت بیشتری دارند. این عدم تعادل رشدی واکنش‌پذیری هیجانی نوجوانان را افزایش می‌دهد (برک، ۲۰۱۴) از این رو امکان دارد هنگام تجربه تعارض در روابط دوستانه، کمتر به راهبردهای موثر در حل تعارض متوسل شوند و از روش‌های ناپخته‌تری مانند اوربیتینگ استفاده کنند. همچنین، این احتمال وجود دارد که گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان نوجوانان (ماناگو و همکاران، ۲۰۲۰)، زمینه به‌کارگیری راهبردهای وابسته به فضای مجازی مانند اوربیتینگ را بیش از پیش فراهم کند.

باتوجه به اهمیت ایجاد و حفظ روابط دوستانه در دوره نوجوانی، افزایش روزافزون استفاده از اوربیتینگ و تاثیرات نامطلوب احتمالی این شیوه بر سلامت روان هر دو طرف رابطه، بررسی علل این پدیده دارای اهمیت فراوانی است. اوربیتینگ پدیده‌ای می‌باشد که به تازگی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و بسیاری از ابعاد آن نیاز به بررسی و کاوش دارد. از جمله این ابعاد، می‌توان به علل و انگیزه افراد در انتخاب اوربیتینگ برای پایان دادن به روابط و همچنین پیامدهای ناشی از به‌کارگیری این شیوه، اشاره کرد. براساس جستجوهای صورت گرفته در منابع لاتین و فارسی در زمینه عوامل موثر در انتخاب اوربیتینگ، مطالعات بسیار محدودی صورت گرفته است؛ بدین گونه که اگرچه مطالعات اولیه‌ای درباره اوربیتینگ در نمونه‌های بزرگسال انجام شده (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱، ۲۰۲۲)، اما تاکنون پژوهش کیفی متمرکز بر تجربه زیسته نوجوانانی که برای پایان دادن به روابط دوستانه خود در بافت فرهنگی ایران، این راهبرد را انتخاب کردند، گزارش نشده است. علاوه بر این، براساس دیدگاه میکوچی (۱۹۹۸)، دختران برای روابط دوستانه، ارزش و اهمیت بیشتری قائل‌اند. همچنین دختران نسبت به پسران در برابر پایان روابط دوستانه، حساسیت بیشتری را نشان می‌دهند و در اثر به اتمام رسیدن آن، هیجاناتی مانند غم، استرس و تنهایی را به میزان قابل توجهی بیشتر از پسران تجربه می‌کنند (فالانری و اسمیت، ۲۰۲۱).

لذا پژوهش حاضر صورت گرفت تا به این سوال پاسخ دهد که تجربه زیسته دختران نوجوانی که اوربیتینگ را به‌عنوان راهبردی برای پایان دادن به روابط دوستانه خود به‌کار می‌گیرند چگونه ساختار می‌یابد؟ همچنین با توجه به نوظهور بودن اوربیتینگ در بافت نوجوانی و فقدان درک عمیق از ابعاد معنایی و هیجانی تجربه زیسته آن،

گشتالت ناتمامی (گشتالت ناتمام شامل موقعیت‌ها، احساسات، گفتگوها و تجربیاتی می‌باشند که به‌طور کامل درک، پردازش و حل نشده‌اند و با فشار روانی چشمگیری همراه هستند) روبرو می‌شود که به موجب آن، احساسات منفی (مانند خشم، غم، سردرگمی، حس آسیب‌دیدگی و بی‌ارزشی) را در مقایسه با روش‌های مستقیم با شدت بیشتری متحمل می‌شود (وو و بامیشیگین، ۲۰۲۳). همچنین فرد رهاشده به دلیل عدم آگاهی از دلایل پایان رابطه، ممکن است خود را مقصر این جدایی بداند که این امر منجر به ایجاد خودسرزنشگری در آن‌ها می‌شود (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۲). طبق بررسی پانکانی و همکاران (۲۰۲۱) اوربیتینگ در مقایسه با سایر راهبردهای غیرمستقیم به علت این که افراد پایان‌دهنده به رابطه، به‌طور حداقلی ارتباط خود را از طریق فضای مجازی حفظ می‌کنند، افراد رهاشده را با ابهام بیشتری مواجهه می‌کنند که این امر فشار روانی بیشتری را برای آنان به‌همراه دارد.

از سوی دیگر، برخی براین باورند که راهبردهای غیرمستقیم برای فرد پایان‌دهنده به رابطه، یکی از بهترین شیوه‌ها است (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱). در این راستا پانکانی و همکاران (۲۰۲۲) 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 راهبردهای غیرمستقیم مانند گوستینگ و اوربیتینگ 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 تاکنون پژوهشی در زمینه پیامدهای استفاده از اوربیتینگ صورت نگرفته اما مطالعاتی که در حیطه به‌کارگیری سایر روش‌های غیرمستقیم از جمله گوستینگ صورت گرفته، نشان داده است افرادی که در پایان دادن به روابط خود بدون اطلاع طرف مقابل، رابطه را به اتمام می‌رسانند اگرچه 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 و 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 که این امر با خودسرزنشگری و نشخوار فکری زیادی همراه است (وو و بامیشیگین، ۲۰۲۳).

برخی از ویژگی‌های رشدی نوجوانان ممکن است در تسهیل و تشدید استفاده از اوربیتینگ نقش داشته باشند. با توجه به اهمیت رابطه با همسالان و احساس تعلق به آنان در این دوره، پایان کامل روابط

هدفمند از نوع ملاکی استفاده شد. در این نوع از نمونه‌گیری هدفمند، افراد گروه نمونه براساس یک یا چند ملاک انتخاب می‌شوند (کلارک و کرسول، ۲۰۱۴) که ملاک‌های حضور در پژوهش حاضر عبارت بودند از: نوجوانان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله ساکن شهر تهران که حداقل یک بار از اوربیتینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه خود با همسالان جنس موافقشان استفاده کرده‌اند و برای حضور در پژوهش تمایل و رضایت خود را اعلام می‌کردند.

لازم به توضیح است که در آغاز فرایند پژوهش به افرادی که تمایل به مشارکت داشتند مفهوم و شرایط اوربیتینگ، به صورت دقیق و با جزئیات توضیح داده می‌شد؛ بدین گونه که از آن‌ها پرسیده شد آیا تاکنون رابطه خود را با دوستانتان بدون اطلاع آنان به پایان رسانده‌اید و با وجود پایان رابطه، همچنان آنان را از طریق فضای مجازی دنبال کنید و از طریق مشاهده پست و استوری آنان و لایک‌کردنشان و گاهی با به اشتراک گذاشتن مطالب مختلف با آن‌ها، ارتباط خود را تاحدودی به طور غیرمستقیم حفظ کنید و تنها افرادی که اعلام می‌کردند چنین تجربه‌ای را در پایان دادن به روابط دوستانه خود، داشته‌اند وارد فرایند پژوهش می‌شدند. از سوی دیگر عدم حضور در جلسه مصاحبه و عدم تطابق با ملاک‌های حضور در پژوهش نیز به عنوان ملاک‌های خروج از پژوهش تعیین شدند. با توجه به رویکرد مورد استفاده در این پژوهش، نمونه‌گیری تا رسیدن به حالت اشباع^۳ ادامه یافت؛ بدین صورت که جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه یافت که پژوهشگران به اطلاعات و مضامین جدیدی دست نیافتند (کربتری و میلر، ۲۰۲۲) که براین اساس در نهایت ۲۰ نوجوان دختر برای شرکت در پژوهش، انتخاب شدند.

ابزار سنجش

پژوهشگر با توجه به این که هدف پژوهش کیفی، رسیدن به فهم و درکی عمیق از پدیده مورد نظر می‌باشد ابزار انسانی، مهم‌ترین ابزار برای جمع‌آوری داده‌ها است (لیچمن، ۲۰۲۳). در روش کیفی، پژوهشگر تعیین می‌کند که چه نوع داده‌هایی جمع‌آوری شوند؛ در واقع می‌توان گفت داده‌ها از دانش، تجربه، مهارت و هدف پژوهشگر، تاثیر می‌گیرند (پاتون، ۲۰۰۳). همچنین مصاحبه‌ها توسط پژوهشگران صورت می‌گیرد و آن‌ها به تحلیل و تفسیر داده‌ها می‌پردازند؛ بنابراین پژوهشگر به عنوان مهم‌ترین ابزار در روش کیفی در نظر گرفته می‌شود (هنینک و همکاران، ۲۰۲۰). در مطالعه حاضر دو نویسنده نخست پژوهش، پژوهشگران اصلی و نویسنده سوم به عنوان مشاور در مطالعه حاضر مشارکت داشتند. نویسنده اول، مسئولیت انجام مصاحبه‌ها و گزارش نتایج را بر عهده داشتند و پیش از اجرای پژوهش، با گذراندن

پژوهشگران مطالعه حاضر، رویکرد پدیدارشناسی را به عنوان مناسب‌ترین روش برای پاسخگویی به سوال پژوهش انتخاب کردند.

روش

طرح پژوهش

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، ۲۰۱۸). در این شیوه پژوهشی، پژوهشگر تلاش می‌کند تا وارد دنیای ذهنی مشارکت‌کنندگان شود و از دیدگاه آن‌ها به پدیده مورد نظر بنگرد (پاتون، ۲۰۰۳؛ فلاح‌نژاد و همکاران، ۲۰۲۳). هدف این روش، پی بردن به نحوه معنادهی و تفسیر افراد از تجربیاتشان است (دی کاسترو، ۲۰۱۸).

بافت مطالعه

پس از اخذ کد اخلاق از دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، پژوهشگران با انتشار فراخوان در فضای مجازی و حضور در مدارس از نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله‌ای که حداقل یک‌بار از اوربیتینگ برای پایان دادن به روابط خود استفاده کرده بودند در جهت حضور در پژوهش، دعوت به مشارکت کردند. با توجه به شرایط شرکت‌کنندگان و ضرورت تسهیل فرایند مشارکت برای آنان، مصاحبه‌ها در دو قالب حضوری (در محیط مدارس) و مجازی (در بستر گوگل میت) برگزار گردید. پژوهشگران، 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 می‌کردند. تمامی جلسات مصاحبه در فضایی خصوصی و صرفاً با حضور پژوهشگران و مصاحبه‌شونده انجام شد. بنابراین سعی شد تا حریم خصوصی مصاحبه رعایت گردد. همچنین ساعت برگزاری جلسات نیز به صورت منعطف با توجه به شرایط طرفین تعیین گردید.

مشارکت‌کنندگان

میدان پژوهشی مطالعه حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر ۱۶ تا ۱۸ ساله شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل دادند. در پژوهش حاضر از شیوه نمونه‌گیری

³ saturation

¹ qualitative approach

² descriptive phenomenological method

مصاحبه‌ها به صورت تک جلسه برگزار شدند و به طور میانگین، ۲ ساعت به طول انجامیدند. در پژوهش حاضر، مصاحبه‌ها تا رسیدن به حالت اشباع ادامه یافت؛ بدین صورت که جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه یافت که پژوهشگران به اطلاعات و مضامین جدیدی دست نیافت.

کد اخلاق و 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 با شناسه IR.UT.PSYEDU.REC.1403.056، استفاده از کد به منظور 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.

فرایند تحلیل داده‌ها

پژوهشگران بعد از هر مصاحبه، بلافاصله آن را به صورت متن، پیاده‌سازی می‌کردند و پس از تجزیه و تحلیل آن، مصاحبه بعدی صورت می‌گرفت. این روند تا رسیدن به وضعیت اشباع، ادامه یافت؛ بدین صورت که جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه یافت که پژوهشگران به اطلاعات و مضامین جدیدی دست نیافتند. اگرچه در مصاحبه هفدهم، اشباع داده‌ها حاصل گردید اما برای حصول اطمینان و پوشش کامل ابعاد احتمالی پدیده مورد مطالعه، مصاحبه‌ها تا بیست مورد ادامه پیدا کرد. در فرایند تجزیه و تحلیل داده‌ها برای مدیریت و بازیابی داده‌ها از نرم‌افزار MAXQDA 24 استفاده گردید و فرایند تفسیر و معناکوی نتایج توسط پژوهشگران انجام شده است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از روش هفت مرحله‌ای کلایزی^۳ (۱۹۷۸)، استفاده شد. در مرحله اول بعد از هر مصاحبه، ابتدا آنچه را که شرکت‌کننده بیان کرده، کلمه به کلمه به صورت مکتوب ثبت شد و برای درک بهتر، متن چندبار مورد مطالعه قرار گرفت. در مرحله بعد، کلمات و عبارات کلیدی در هر مصاحبه مشخص شدند و سپس در مرحله سوم با تجزیه و تحلیل کردن کلمات و عبارات کلیدی، مفهومی که بیانگر تجربه و درک شرکت‌کننده از تجاربش بود، استخراج شد. بعد از تعیین کدها در مرحله چهارم، باتوجه به شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود، مفاهیم به دست آمده در طبقات مناسب قرار گرفتند و در مرحله بعد، برای ارائه جامع نتایج، کدها در دسته‌بندی کلی‌تری

دوره‌های آموزشی مرتبط با پژوهش کیفی و نیز تجربه انجام مطالعات کیفی، از صلاحیت حضور به عنوان پژوهشگر برخوردار بودند. همچنین نویسنده دوم به عنوان سرپرست اصلی پژوهش که دارای تخصص و تجربه در حوزه پژوهش‌های کیفی می‌باشد علاوه بر طبقه‌بندی و تحلیل داده‌ها بر تمامی مراحل پژوهش نظارت داشتند.

مصاحبه نیمه ساختاریافته. برای جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه ساختاریافته^۱ استفاده گردید. مصاحبه نیمه ساختاریافته به عنوان مصاحبه‌های عمیق نیز در نظر گرفته می‌شوند که از لحاظ ساختارمندی بین دو شیوه ساختاریافته و ساختارنیافته قرار می‌گیرند (لیچمن، ۲۰۲۳). سؤالاتی که در مصاحبه باید مورد بررسی قرار می‌گرفت، از قبل توسط پژوهشگر و با تایید استاد راهنما، طراحی گردید و در جلسه مصاحبه به آن‌ها پرداخته شد. ازجمله سوالات مورد بررسی عبارت بودند 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؟ چه عواملی موجب شد با وجود پایان دادن به روابط دوستانه خود، از طریق فضای مجازی پیگیر فعالیت‌های طرف مقابل باشید؟ تاکنون چندین بار از این روش برای پایان دادن به روابط خود، استفاده کرده‌اید؟ دیدگاه شما نسبت به چنین راهبردهایی برای پایان دادن به روابط چیست؟ آیا تاکنون در رابطه‌ای، با استفاده از چنین راهبردهایی، رها شده‌اید؟ آیا ممکن است مجدداً از این شیوه برای پایان دادن به روابط خود استفاده کنید؟ زمانی که پس از پایان رابطه با طرف مقابل با پست و استوری‌های وی، مواجهه می‌شدید چه احساسات و افکاری رو تجربه می‌کردید؟ همچنین در جهت بررسی عمیق‌تر تجارب شرکت‌کنندگان، علاوه بر سؤالات راهنما، در صورت نیاز سؤالات تکمیلی^۲ نیز پرسیده شد.

شیوه اجرا

قبل از اقدام به گردآوری داده‌ها، از کمیته اخلاق دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران کد اخلاق اخذ گردید و سپس پژوهشگران از دو طریق، انتشار فراخوان در فضای مجازی و حضور در مدارس مربوطه از افراد دارای شرایط ورود به پژوهش، دعوت به مشارکت کردند. در آغاز فرایند پژوهش، ابتدا مفهوم اوربیتینگ برای داوطلبان تبیین شد و تنها افرادی که تجربه به کارگیری این الگو را در پایان دادن به روابط دوستانه خود گزارش کردند، به عنوان مشارکت‌کننده وارد مطالعه شدند. قبل مصاحبه از شرکت‌کنندگان جهت ضبط صدا، اجازه کسب گردید تا بعد از جلسه، امکان پیاده‌سازی آن‌ها به صورت متن، امکان‌پذیر باشد. تمامی

³ colaizz

¹ semi-structured interview

² prob

پژوهشگران در مطالعه حاضر تلاش کردند نسبت به انتظارات و پیش‌فرض‌های احتمالی خود درباره پدیده مورد بررسی و همچنین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان (ازجمله سن، جنسیت و پیشینه نژادی) و چگونگی تأثیر آن‌ها بر فرایند مصاحبه و تحلیل داده‌ها آگاهی داشته باشند و تا حد امکان آن‌ها را در حالت تعلیق قرار دهند تا درک و تفسیر تجربه‌های مشارکت‌کنندگان با کمترین مداخله باورهای پیشین پژوهشگر صورت پذیرد. همچنین پس از هر جلسه مصاحبه، پژوهشگر تجربیات، افکار و هیجانات خود را در قالب یادداشت ثبت می‌کرد و آن‌ها را با استاد راهنما به اشتراک می‌گذاشت. این فرایند به افزایش آگاهی پژوهشگر نسبت به تأثیر پیش‌فرض‌های شخصی بر روند مطالعه کمک کرده و زمینه را برای به حداقل رساندن این تأثیرات فراهم ساخت. همچنین نتایج به‌دست‌آمده در اختیار دو تن از متخصصان نیز قرار گرفت و تایید آنان در زمینه صحت فرایند تحلیل داده‌ها و موافقت با کدگذاری‌های انجام‌شده توسط پژوهشگران، دلیلی بر تضمین این اصل تلقی شد.

نتایج

پس از تحلیل مصاحبه‌های صورت‌گرفته و استخراج کدهای نهایی، نتایج به‌دست‌آمده در ۲ مضمون اصلی، ۵ زیر مضمون و ۲۵ معانی فرمول‌بندی شده، طبقه‌بندی شدند که در جدول شماره ۱، ارائه شده است.

۱. مضمون اصلی عوامل بین‌فردی

اولین مضمون اصلی پژوهش، دربرگیرنده بعد بین‌فردی تجارب زیسته نوجوانانی است که از اوریتینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه خود استفاده کرده‌اند که مفاهیم شناسایی‌شده در سه طبقه احتمال بازگشت رابطه، حفظ رابطه حداقلی خودمحور و حفظ رابطه حداقلی دیگرمحور قرار گرفتند.

۱-۱) مضمون فرعی احتمال بازگشت رابطه: شامل دو مفهوم امید و قصد بازگشت به رابطه و نشانه‌های توجه از سمت طرف مقابل می‌باشد.

امید و قصد بازگشت به رابطه: در روایت تجربه زیسته بسیاری از مشارکت‌کنندگان، امید به بازسازی رابطه آشکار بود. آن‌ها اظهار داشتند اگرچه خودشان، پایان‌دهنده به رابطه بودند اما این پایان را موقتی تلقی می‌کردند و منتظر اقدام طرف مقابل از طریق فضای مجازی برای بازسازی رابطه بودند. همچنین، نگرانی از احتمال پشیمانی نسبت به تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه، آن‌ها را به حفظ

قرارگرفتند. سپس در مرحله ششم، نتایج به‌دست‌آمده به یک توصیف جامع و مختصر تبدیل شد و در نهایت به‌منظور اعتبارسنجی داده‌ها در مرحله هفتم، دو روش مورد استفاده قرار گرفت. در روش اول، بعد از تجزیه و تحلیل هر مصاحبه، اطلاعات به‌دست‌آمده در اختیار شرکت‌کننده قرار می‌گرفت و در صورت بروز اشتباه و خطا، با کنترل مجدد توسط آن‌ها، اصلاحات اعمال می‌شد. همچنین نحوه تجزیه و تحلیل و کدگذاری توسط استاد راهنما، کنترل و بررسی می‌شد.

ارزیابی کیفیت

در مطالعه حاضر، پژوهشگران در جهت اطمینان از صحت و اعتبار داده‌های به‌دست‌آمده، از معیارهای گوبا و لینکلن^۱ (۱۹۸۹) شامل باورپذیری^۲، انتقال‌پذیری^۳، اطمینان‌پذیری^۴ و تاییدپذیری^۵ استفاده کردند. به‌منظور رعایت اصل باورپذیری، پژوهشگران زمان کافی برای جمع‌آوری و تفسیر داده‌ها اختصاص داده و نتایج را برای بازبینی به شرکت‌کنندگان ارائه کردند؛ بدین‌گونه که در طول مصاحبه‌ها، پژوهشگران برداشت‌های خود را با شرکت‌کنندگان مطرح می‌کردند تا امکان اصلاح هرگونه سوءتفاهم احتمالی فراهم شود و هرگونه برداشت نادرست را برطرف نمودند. علاوه‌براین پس از تحلیل مصاحبه‌ها، خلاصه یافته‌های حاصل از مصاحبه‌ها از طریق فایل‌های صوتی در شبکه‌های اجتماعی (تلگرام و واتساپ) در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت که نزدیک به ۸۰ درصد آن‌ها با تفاسیر ارائه‌شده موافق بودند و در صورت عدم موافقت، پژوهشگران با پرسیدن سوالات باز و بدون قضاوت تلاش کردند تا به درک عمیق‌تری از تجربیات مشارکت‌کنندگان دست یابند و تفسیر دقیق‌تری را ارائه دهند که به‌طور قابل اتکایی منعکس‌کننده‌ی روایت‌های شرکت‌کنندگان باشد. برای تضمین معیار انتقال‌پذیری، پژوهشگران بر ارائه توصیف غنی اتکا کردند؛ بدین‌گونه که آنان تلاش کردند تا شرایط، روند و بافت مطالعه را به‌طور کامل با ارائه جزئیات شرح دهند. همچنین در این راستا، نقل‌قول‌هایی مستقیم از شرکت‌کنندگان نیز ارائه شد. پژوهشگران برای رعایت اصل اطمینان‌پذیری تمامی مراحل پژوهش (ازجمله مراحل طراحی پژوهش، نحوه انتخاب شرکت‌کنندگان، روش جمع‌آوری و نحوه تجزیه و تحلیل داده‌ها) را به‌صورت کامل مستندسازی کردند.

به‌منظور تضمین اصل تاییدپذیری، پژوهشگران می‌باست نسبت به تأثیر دیدگاه خود بر روند پژوهش آگاه باشند و تا حد امکان، پیش‌فرض‌ها و تعصبات خود را در حالت تعلیق قرار دهند که به این وضعیت "اپوخه"^۶ می‌گویند (مریام و تیسدل، ۲۰۱۵). بنابراین

⁵ credibility

⁶ validation

⁷ epoch

¹ Guba & Lincoln

³ trustworthiness

⁴ transformability

شماره ۹ بین کرد: «می‌ترسیدم اگه جلوی چشمش نباشم و متوجه حضورم نشه منو از یادش ببره».

ترس از دست دادن (ترس از تنهایی): تعدادی نیز اشاره کردند ترس از دست دادن افراد و تنها ماندن موجب شد تا این راهبرد را انتخاب کنند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۵ گفت: «من کلا کسی رو آنفالو نمی‌کنم. می‌مونم تا خودش منو آنفالو کنه چون نمی‌خوام با دستای خودم، آدم‌ها رو از دست بدم و آخرش تنها بمونم. درسته رابطمون تموم شده، اما ۱۰۰ در ۱۰۰ تموم نشده. یه چیزایی هنوز هست». مشارکت‌کننده شماره ۴ نیز عنوان داشت: «یه جورایی می‌خواستم رابطمون باشه اما نمی‌خواستم کاملا از دستش بدم. اینجوری احساس می‌کنم نخ اون رابطه هستش نه به اون محکمی، ولی هست». همچنین مشارکت‌کننده شماره ۱۳ نیز در این راستا بیان کرد: «نمی‌تونم کلا ولش کنم، اگه از دست بدمش تنها می‌مونم. درسته الان کنارم نیست اما همین که می‌بینم استوری‌مو می‌بینم و لایکش می‌کنه، یه جورایی کنار خودم حسش می‌کنم».

برآورده کردن نیاز در آینده: برخی نیز اظهار داشتند نگرانی از نیاز به طرف مقابل در آینده، موجب می‌شود تا ترجیح دهند روابط خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی به‌طور محدود ادامه دهند تا در صورت نیاز، امکان بازگشت مجدد به رابطه فراهم باشد که در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱۱ بیان کرد: «هنوز توی اینستا دنبالش می‌کنم چون فکر می‌کنم شاید یه روزی بهش نیاز پیدا کنم. به‌خاطر همین گذاشتم یه راه بمونه، چون اگه بهش نیاز داشته باشم دیگه روم نمی‌شه برم سراغش. اون موقع خودمو سرزنش می‌کنم که چرا این کار رو کردم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۸ اظهار داشت: «اگه آنفالوش می‌کردم، می‌ترسیدم چند وقته دیگه لازمش داشته باشم، بعدش خیلی ضایعس برم دوباره از بلاکیش دربارم. به‌خاطر همین ترجیح می‌دم آنفالو نکنم».

وابستگی: تعداد قابل‌توجهی از شرکت‌کنندگان نیز اشاره کردند وابستگی آن‌ها به طرف مقابل، مانع از اتمام کامل رابطه می‌شود. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۲ بیان کرد: «هنوز توی اینستا نگهش داشتم چون با تموم بدی‌هایی که داره، بهش خیلی وابستم. مثل یه بچه‌ای که به مامانش وابسته‌ست. می‌خوام حداقل یه دلخوشی در حد دو تا لایک و کامنت برام ازش بمونه». شرکت‌کننده شماره ۴ نیز اظهار داشت: «با اینکه وقتی پست یا استوری‌اشو می‌بینم، خیلی برام درد داره اما چکار کنم خیلی بهش وابستم، نمی‌خوام این ارتباط مویی بینمون هم پاره بشه». شرکت‌کننده شماره ۱۹ نیز عنوان کرد: «از رابطه دل‌کندم اما از اون آدم رابطه تنوستم دل‌بکنم و هنوز بهش وابستم. اون آدمی بوده که خیلی باهاش خاطره دارم، خیلی خوب بودیم. گفتم حداقل در حد یه فالور برای هم بمونیم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۸ بیان کرد: «خیلی بهش وابسته بودم و هستم.

ارتباط محدود در شبکه‌های اجتماعی ترغیب می‌کرد. به‌عنوان مثال به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۴ بیان کرد: «گفتم احتمالا دوستیمون دوباره درست بشه. راه رو براش باز گذاشتم تا بهم پیام بده و از دلم دربیاره». و شرکت‌کننده شماره ۱۰ نیز اظهار داشت: «می‌خواستم یه راه برگشتی بذارم و همه پلا رو خراب نکنم چون شاید یه روزی پشیمون بشم». شرکت‌کننده شماره ۱۱ نیز بیان کرد: «به خودم می‌گم شاید اوکی شد دوباره. اخه ما قبلا هم دعوا زیاد کردیم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۷ ابراز کرد: «ما بهم از بچگی قول داده بودیم همیشه با هم باشیم. ۹ سال بود که باهم دوست بودیم. گفتم شاید دوستیه بمونه. امید داشتم مثلا تولدم بهم پیام بده و از دلم دربیاره».

نشانه‌های توجه از سمت طرف مقابل: تعدادی نیز اشاره داشتند که برخی از واکنش‌های طرف مقابل، امید به بازسازی رابطه را در آن‌ها تقویت می‌کرد. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۴ بیان کرد: «آخه بعضی رفتاراش اینو نشون می‌داد که دوست داره رابطمون دوباره درست بشه. مثلا اگه می‌دید استوری غمگین گذاشتم، استوری‌مو ریپلای می‌کرد و حالو می‌پرسید یا وقتی فهمید مدرسه نمونه قبول شدم، بهم تبریک گفتش. اینا یعنی هنوز به فکرمه، فقط دنبال فرصته تا بیاد از دلم دربیاره». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۲ اظهار داشت: «آخه یه جوری رفتار می‌کرد که معلوم بودش هنوز دوست داره با هم دوست باشیم. مثلا با این که جوابشو نمی‌دادم بهم زنگ می‌زد، یا وقتی دید من دیگه بهش محل نمی‌دم، بازم فالو نگه داشت. اگه عکسی چیزی می‌ذاشتم لایکش می‌کرد. خب اینا یعنی هنوز به فکرمه و می‌خواد یه جوری دوباره با هم دوست بشیم».

۱-۲) مضمون فرعی حفظ رابطه حداقلی خودمحور: براساس تحلیل مصاحبه‌های انجام شده، ترس و نگرانی از پیامدهای احتمالی پایان کامل رابطه و ضعف‌های شخصیتی، افراد را از به اتمام رساندن کامل ارتباط باز می‌دارد؛ بنابراین آن‌ها ترجیح می‌دهند ارتباط خود را طریق شبکه‌های اجتماعی به‌صورت محدود و حداقلی حفظ کنند.

ترس از فراموش شدن: برخی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند، به‌دلیل نگرانی از فراموش شدن، نمی‌توانند رابطه خود را با طرف مقابل به‌صورت کامل و قطعی به پایان برسانند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۳ بیان کرد: «اگه آنفالو می‌کردم باید ریموش می‌کردم. خب بعدش منو فراموش می‌کرد. می‌خواستم یه ردی از من توی زندگیش بمونه و منو راحت فراموش نکنه». در این راستا مشارکت‌کننده شماره ۱۱ نیز اظهار داشت: «ما تایم زیادی با هم دوست بودیم. این که خیلی راحت توی زندگیش حذف بشم، چیز مزخرفی بود. می‌خواستم یه ردی از من توی زندگیش بمونه. نمی‌خواستم منو فراموش کنه نکبت خانوم. نمی‌خواستم ۵/۴ سال دوستی رو یادش بره». همچنین مشارکت‌کننده

به‌خاطر رفتارهای بدشه. اما اون اینستای بخاطر روزای خوبمونه. هنوز نتوستم دل بکنم».

درسته با هم بد شدیم اما یه دوره‌ای با هم بودیم. این نمی‌داشت آنفالوش کنم. این که همیشه این رفتار رو نداشته. یه روزای خوبی هم داشتیم. همیشه اینقدر بد نبوده. اینکه الان دیگه دوست نیستیم

جدول شماره ۱. مضامین اصلی و فرعی علل و پیامدهای استفاده نوجوانان از اوربیتینگ در پایان دادن به روابط دوستانه

معانی فرمول‌بندی شده	مضامین فرعی	مضامین اصلی
امید و قصد بازگشت به رابطه نشانه‌های توجه از سمت طرف مقابل ترس از فراموش شدن ترس از دست دادن (ترس از تنهایی) برآورده کردن نیاز در آینده وابستگی خشم و انتقام کنجکاوی حفظ خاطرات مطلوب حفظ تصویر مطلوب از خود عدم تکرار تجربه‌های ناخوشایند باز گذاشتن راه ارتباطی برای بیان حرف‌های نگفته	احتمال بازگشت رابطه	عوامل بین فردی
نشان دادن توجه پیگیری برای حمایت‌گری ارزش قائل شدن و حفظ احترام باز گذاشتن راه ارتباطی برای شنیدن حرف‌های طرف مقابل نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل	حفظ حداقلی رابطه دیگر محور	
احساس تنهایی و دل‌تنگی افزایش خشم و نفرت نسبت به طرف مقابل احساس پشیمانی حسادت افزایش خشم نسبت به خود تشدید احساس بی‌ارزشی پرونده باز تمایل به شکل‌گیری مجدد رابطه	تجارب هیجانی	
	تجارب شناختی	عوامل فردی

۱۶ نیز در این راستا بیان کرد: «یه جوری هم می‌خواستم انتقام بگیرم. با اینکه ناراحت بودم که نیست اما با بی‌توجهی انتقاممو گرفتم مثلاً دیدم برای تولدش استوری گذاشته اما بهش تبریک نگفتم یا استوری می‌داشت من نگاه نمی‌کردم چون می‌خواستم بگم، ببین با این که هستی اما هنوزم نمی‌بینمت».

کنجکاوی: تعدادی از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند، تمایل به نظارت غیرمستقیم بر وضعیت طرف مقابل باعث گردید تا آن‌ها علی‌رغم به پایان رساندن رابطه خود، نتوانند از ادامه ارتباط در فضای مجازی نیز اجتناب کنند. به‌طور مثال شرکت‌کننده شماره ۱۱ اظهار داشت: «آخه من از نبودش خیلی غصه می‌خوردم. می‌خواستم ببینم مثل من، اونم اذیت میشه یا زود کنار اوامد با نبودنم». شرکت‌کننده شماره ۹ نیز بیان کرد: «حس فضولیم نداشت آنفالوش کنم.

خشم و انتقام: برخی نیز اظهار داشتند خشم از طرف مقابل موجب شد تا رابطه خود را به‌طور کامل به اتمام نرسانند؛ زیرا آن‌ها قصد داشتند از طریق شبکه‌های اجتماعی، خشم خود را ابراز کرده و به نوعی از طرف مقابل انتقام بگیرند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۵ بیان کرد: «بلاک نکردمش و هنوز فالوش دارم چون می‌خوام یه روزی ببینم و بسوزه. یه روزی ببینم من آدم موفق شدم. بدونم کسی که همش تخریبش می‌کرد و مسخره می‌کردش و حس بد بهش می‌داد، چه آدم خفنی شده». همچنین شرکت‌کننده شماره ۲۰ اظهار داشت: «بلاکش نکردم چون می‌خواستم حرصشو دربارم. چون فکر می‌کنه توی زندگی من مهمه اما اصلاً برام مهم نیستش. می‌خوام اینو ببینم و بدونم. می‌خوام ببینم رفتم با دوستای دیگه و کلی هم، باهاشون صمیمی شدم و اصلاً جاش برام خالی نیست». شرکت‌کننده شماره

می‌خواستم ببینم الان که من رفتم، چیزی براش تغییر کرده یا نه». شرکت‌کننده شماره ۱۸ نیز در این راستا بیان کرد: «اون کنجکاوی بود که نداشت آنفالوش کنم. آخه قبلا، کل روزمونو برای هم تعریف می‌کردیم. نمی‌خواستم بعدش از هم بی‌خبر باشیم. دوست داشتم، بفهمم چه کار می‌کنه».

حفظ خاطرات مطلوب: تعدادی از نوجوانان حاضر در پژوهش بیان کردند به دلیل تمایل به حفظ خاطرات مطلوب خود با طرف مقابل، ترجیح دادند تا از این شیوه، برای پایان دادن به رابطه خود استفاده کنند. به‌طور مثال شرکت‌کننده شماره ۱۸ ابراز کرد: «دلیل اصلی من برای اینکه هنوز پیچشو دنبال می‌کنم این‌که خاطرات خوبمو نگه دارم. چون اگه یکی از جلوی چشمات بره اونور، خاطراتشم فراموش می‌شن. من نمی‌خوام خاطرات خوبمونو فراموش کنم». شرکت‌کننده شماره ۱۰ نیز بیان کرد: «تنها چیزی که منو به خاطرات خوب اون موقع وصل میکنه، همین صفحه مجازیه. بخاطر همین دوست ندارم صفحهشو ول کنم. نمیدونم چرا ولی تا میرم عکسا و پستاشو توی اینستا میبینم بعد یهو به خودم میام میبینم دارم خاطراتمونو مرور میکنم و کلی حالم بهتر میشه».

حفظ تصویر مطلوب از خود: تعداد دیگری از مشارکت‌کنندگان، اظهار داشتند نگرانی از تغییر دیدگاه طرف مقابل نسبت به آنان، موجب شد تا تصمیم بگیرند رابطه خود را به‌وسیله، فضای مجازی تا حدودی حفظ کنند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۱۲ شرح داد: «فکر می‌کردم اگه آنفالوش کنم پیش خودش می‌گه من اونقدر بی‌معرفتم که حتی به‌خاطر اون روزای خوبی هم که داشتیم، نتونستم پیچشو تحمل کنم». در این راستا شرکت‌کننده شماره ۳ عنوان کرد: «دوست نداشتم دیدگاهش به من عوض بشه. چون بلاک و آنفالو واقعا کار چپیه. ما این همه مدت باهم دوست بودیم حالا خیلی مسخرست که بزنم طرفو آنفالو کنم. اون موقع فکر نمی‌کرد من چقدر آدم مزخرفیم که بدون چیزی بشه، زدم آنفالو کردم».

عدم تکرار تجربه‌های ناخوشایند: حفظ ارتباط حداقلی با طرف مقابل از طریق فضای مجازی با یادآوری اشتباهاتی که در گذشته در رابطه با دوست قبلی خود، مرتکب شده بودند، همراه است؛ براین اساس، افراد به‌منظور جلوگیری از تکرار این اشتباهات در روابط آتی، تصمیم گرفتند رابطه خود را از طریق فضای مجازی با طرف مقابل ادامه دهند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱۵ بیان کرد: «نگهش داشتم تا یادم بمونه که دیگه به کسی اعتماد نکنم. وقتی ببینمش دیگه امکان نداره یادم بره چه بلایی سرم آوردش. بشه درس عبرت که دیگه به کسی اعتماد نکنم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۰ ابراز کرد: «من خیلی هیجانی برای تموم کردن رابطه‌مون تصمیم گرفتم اما خیلی زود پشیمون شدم. صفحهشو نگه داشتم تا همیشه به خودم

یادآوری کنم، دیگه برای بقیه رابطه‌هام، زود و هیجانی تصمیم نگیرم».

باز گذاشتن راه ارتباطی برای بیان حرف‌های نگفته: تعداد قابل‌توجهی از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند به دلیل ناتوانی در ابراز مستقیم رنجش و ناراحتی خود نسبت به طرف مقابل، تصمیم گرفتند رابطه خود را از طریق فضای مجازی ادامه دهند تا به‌صورت غیرمستقیم، طرف مقابل را از احساسات منفی خود نسبت به آن‌ها، آگاه سازند. به‌طور مثال شرکت‌کننده شماره ۱۳ ابراز کرد: «آخه مشکل من این‌که کلا نمی‌تونم مستقیم حرفمو بزنم، بعد به دوستم نمی‌تونستم بگم که خیلی ناراحتم کرده. به‌خاطر همین نگهش داشتم تا یه جورایی با استوری و این جور چیزا بهش بفهمونم که ناراحتم ازش». شرکت‌کننده شماره ۲۰ بیان کرد: «من ازش کلی دلخور بودم اما چون می‌ترسیدم مستقیم بگم و دعوامون بشه، خواستم با استوری تیکه دار بهش حرفمو بزنم».

۳-۱) مضمون فرعی حفظ حداقلی رابطه دیگرمحور: براساس نتایج پژوهش حاضر برخی از افراد پایان‌دهنده به رابطه، به‌دلیل اهمیت و ارزشی که برای دوست خود قائل‌اند و همچنین تمایل به محافظت از طرف مقابل، ترجیح می‌دهند تا رابطه دوستانه خود را به‌طور کامل به اتمام نرسانند؛ از این رو تلاش می‌کنند تا از طریق فضای مجازی، رابطه خود را به‌صورت محدود و حداقلی حفظ کنند.

نشان دادن توجه: تعدادی از افراد حاضر در پژوهش اشاره کردند علیرغم پایان یافتن رابطه دوستانه، به‌منظور نشان دادن اهمیت طرف مقابل در زندگی خود، تصمیم گرفتند ارتباطشان را به‌صورت محدود در فضای مجازی حفظ کنند. به‌طور مثال شرکت‌کننده شماره ۷ بیان کرد: «آنفالوش نکردم چون می‌خواستم بفهمم با این‌که رابطه‌مون تموم شده اما هنوز من بهش فکر می‌کنم و فراموشش نکردم و هنوز برام مهمه». شرکت‌کننده شماره ۱۷ نیز شرح داد: «این‌که ببینم هنوز دارم استوری و پست‌هاشو می‌بینم و لایک می‌کنم، می‌دونه هنوز به یادشم و بهش فکر می‌کنم».

پیگیری برای حمایت‌گری: برخی از مشارکت‌کنندگان نیز اظهار داشتند به‌دلیل اهمیت و ارزش طرف مقابل برای آن‌ها، تصمیم گرفتند رابطه خود را تا حدودی حفظ کنند که در صورت بروز شرایط تنش‌زا و چالش‌برانگیز برای طرف مقابل، بتوانند کمک و حمایت لازم را برای آن‌ها فراهم کنند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۳ گفت: «نگران بودم یه روزی به مشکل بخوره و تنها باشه. بعد به نظرم نامردیه بعد این همه سال دوستی، فقط به‌خاطر این‌که دوستیمون تموم شده، بذارم توی تنهایی اذیت بشه. فالو نگهش داشتم تا اگه مشکلی داشت بفهمم برم کمکش تا اون فکر نکنه تنهاست». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۷ ابراز کرد: «می‌خواستم جویای حالش باشم. مثلا اگه ببینم

به رابطه در زمینه احتمال آسیب دیدن طرف مقابل، منجر به استفاده از اوربیتینگ شد. در این جهت شرکت کننده شماره ۸ شرح داد: «اون دیگه مثل یه عضو خانوادمون بود. ما همه جا با هم بودیم. حالا اگه بعد این که رابطمونو تموم کردم، میزدم بلاک یا آنفالوش می کردم خیلی داغون می شد. انگار کلا پرتش می کردم بیرون. خب خیلی حس بدی می گرفت». همچنین شرکت کننده شماره ۲ بیان کرد: «اون بهم خیلی وابسته بود. به خاطر همین احساس می کردم اگه می اومدم بلاک یا آنفالوش می کردم دیگه نابود می شد». شرکت کننده شماره ۷ نیز ابراز کرد: «هرکسی رو آنفالو کنی، اون ناراحت می شه. اون برام خیلی عزیز بودش حتی الانم که دارم دربارش حرف می زنم ناراحت می شم که دیگه نیست. چون می دونستم اگه آنفالو کنم ناراحت می شه، دیگه نکردم».

۲. مضمون اصلی عوامل فردی اوربیتینگ

دومین مضمون اصلی پژوهش، دربرگیرنده ابعاد فردی تجارب زیسته نوجوانانی است که اوربیتینگ را به عنوان راهبردی برای پایان دادن به روابط دوستانه خود، انتخاب کردند که برخی از آنان با جنبه هیجانی و برخی از آنان با جنبه شناختی تجارب نوجوانان مرتبط است. ۱-۲) مضمون فرعی تجارب هیجانی: براساس نتایج حاصل از مصاحبه های صورت گرفته، استفاده از اوربیتینگ با تجارب همراه است که جنبه هیجانی نوجوانان را درگیر می کند. احساس تنهایی و دلتنگی: تعداد قابل توجهی از مشارکت کنندگان بیان کردند مواجهه مداوم با طرف مقابل در شبکه های اجتماعی با تشدید احساس تنهایی و دلتنگی نسبت به طرف مقابل همراه است. در این جهت شرکت کننده شماره ۴ اظهار داشت: «وقتی عکس و استوری شو می دیدم که با دوستاش میره بیرون، میره تفریح، میره خرید، بیشتر نبودش رو احساس می کردم و دلم براش تنگ می شد. بیشتر یاد کارایی که باهم می کردیم می افتادم، به خاطر همین خیلی احساس تنهایی می کردم». شرکت کننده شماره ۶ نیز شرح داد: «وقتی استوری و پستاشو می بینم، خیلی خیلی دلم براش تنگ می شه. به خاطر همین از نبودش بیشتر گریه می کنم». همچنین شرکت کننده شماره ۷ بیان کرد: «وقتی می بینمش بیشتر ناراحت می شم، بیشتر دلم براش تنگ می شه، بیشتر از نبودش گریه می کنم چون یاد همه اون روزای خوب می افتم که با هم بودیم ولی الان با دستانی خودم زدم همشو خراب کردم».

افزایش خشم و نفرت نسبت به طرف مقابل: تعدادی دیگر نیز اشاره کردند، بی تفاوتی و بی توجهی طرف مقابل نسبت به پایان رابطه موجب افزایش خشم و نفرت آنها نسبت به طرف مقابل شد. در این جهت شرکت کننده شماره ۴ اظهار کرد: «از این که براش، راهی گذاشته بودم تا بیاد از دلم دربارها اما تلاش و توجهی نمی کرد، بیشتر

استوری غمگین گذاشته و حالش خوب نیست، ببینم کاری از دست من برمیاد. درسته دوستیمون تموم شده اما انسانیت چی می شه پس. این دلیل نمی شه که خاطر این که با طرف دیگه دوست نیستی، بذاری تنها بمونه توی سختی هاش».

ارزش قائل شدن و حفظ احترام: برخی از نوجوانان حاضر در پژوهش، اشاره کردند به دلیل احساس تعلق و علاقه به طرف مقابل و حفظ احترام نسبت به آنها، نتوانستند رابطه خود را از طریق شبکه های اجتماعی نیز به پایان برسانند. در این راستا شرکت کننده شماره ۶ بیان کرد: «آخه با همه بدی هاش دوستش دارم. هنوز برام عزیزه. حتی الان که دارم دربارش حرف می زنم می خوام گریه کنم. درسته عین قبل دوست نیستیم اما دلیل نمیشه کلا پاکش کنم. نمی خوام کامل کامل رابطمون تموم شه». همچنین شرکت کننده شماره ۱ نیز اظهار داشت: «به حرمت اون چندسال رفاقت که خیلی اوکی بودیم پیچشو نگه داشتیم. بالاخره بلاک و آنفالو یعنی دیگه نمی خوامت. خیلی بی احترامیه که به اون طرف بگی دیگه نمی خوامت». شرکت کننده شماره ۱۳ نیز در این راستا شرح داد: «خب اگه بلاکش می کردم، داشتم یه جورایی بهش بی احترامی می کردم چون آدمای مزاحم و بد رو بلاک می کنن اما اونکه مزاحم نبودش. اون هنوزم برام با ارزشه. انگاری بخشی از وجودمه. نمی خوام بخشی از وجودم رو از دست بدم». شرکت کننده شماره ۱۹ ابراز کرد: «وقتی به نفر رو بلاک می کنی، انگاری می ندازیش توی سطل آشغال زندگیت. این جاش، اونجا نبود. براش ارزش قائلم، من که ازش بدم نمی اومد فقط دیگه نمی تونستیم با هم دوست باشیم».

باز گذاشتن راه ارتباطی برای شنیدن حرف های طرف مقابل: برخی از مشارکت کنندگان اشاره کردند به دلیل پایان یافتن ناگهانی رابطه و عدم وجود فرصت برای طرف مقابل به منظور ارائه توضیحات و ابراز احساسات، تصمیم گرفتند ارتباط خود را از طریق فضای مجازی ادامه دهند تا راهی درجهت بیان صحبت ها و احساسات برای طرف مقابل، باقی بماند. به طور مثال شرکت کننده شماره ۴ بیان کرد: «توی اینستا نگهش داشتم تا اگه خواست بیاد حرفاشو بزنه. یه جورایی عذاب وجدان داشتم که یهو بی بدون اینکه اون بدونه، دوستیمونو تموم کردم. شاید اونم حرفی می خواست به من بزنه، خب بالاخره اونم گناه داشت اگه می دید یهو بی همه جا پرت شده بیرون». همچنین شرکت کننده شماره ۹ گفت: «دوستم عادت داشت که حرفاشو با استوری بزنه، اگه از دست کسی ناراحت بود یا عصبانی بودش یا هر چیز دیگه ای، می اومد با استوری در موردش حرف می زد. می خواستم ببینم درباره منم میاد چیزی بگه یا در مورد من چجوری فکر می کنه».

نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل: برخی از نوجوانان حاضر در پژوهش بیان کردند، طرف مقابل در صورت قطع کامل ارتباط با تنش و پریشانی چشمگیری مواجهه می شد؛ بنابراین نگرانی فرد پایان دهنده

تشدید احساس بی‌ارزشی: اکثر شرکت‌کنندگان حاضر در پژوهش اشاره کردند پس از پایان رابطه و پیگیری فعالیت‌های طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی، با احساس بی‌ارزشی چشمگیری مواجهه شدند؛ زیرا آن‌ها انتظار داشتند طرف مقابل از طریق فضای مجازی با پیگیری علت سردی رفتار آنان، درصدد برقراری مجدد رابطه باشند؛ در صورتی که با واکنشی از سمت آن‌ها، مواجهه نشدند. این افراد، علت بی‌توجهی طرف مقابل نسبت به پایان رابطه را دلیلی بر بی‌ارزشی خود در نظر گرفتند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۲ بیان کرد: «این حس می‌آد سراغم که آدم باارزشی نیستی. چون اگه بودم، اینقدر راحت منو فراموش نمی‌کرد و نمی‌رفت سراغ بقیه. اگه من دوست داشتی‌ام چرا واکنشی نداد. چرا نیومد سراغم. من که براش راه رو باز گذاشته بودم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۹ شرح داد: «حس می‌کنم اون قدر باید کافی نیستم، اونقدر دوست داشتی نیستم چون اگه بودم اینجوری با نبود من کنار نمی‌اومدش. می‌دیدم من دارم از نبود اون داغون می‌شم ولی اون اصلا براش مهم نیست، داشت راحت زندگیشو می‌کرد؛ حتی یه پیام نداد بیرسه حالت چطوره». شرکت‌کننده شماره ۱۷ نیز گفت: «حس می‌کنم که ارزشی ندارم. می‌بینم که اصلا مثل من اذیت نمی‌شه. رفته سراغ دوستای جدیدش. اگه ارزشی داشتیم، این‌جوری با نبود من کنار نمی‌اومد».

پرونده باز: اکثر شرکت‌کنندگان اظهار داشتند، به پایان رساندن ناگهانی رابطه بدون توضیح دلایل و ابراز احساسات یا رنجش خود نسبت به طرف مقابل، موجب شد تا آشفتگی و پریشانی قابل توجهی را متحمل شوند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۱ گفت: «اینکه حرفامو نگفتم باعث شد همش یه سری حرفا رو با خودم مرور کنم حتی می‌اومدم یه دعوای خیالی توی ذهنم درست می‌کردم تا یه کم خالی بشم». مشارکت‌کننده شماره ۸ نیز ابراز کرد: «نگفتم آدمو اذیت می‌کنه دیگه. خودم خیلی اذیت می‌شم. اگه بگی یه دفعه تموم میشه میره. اما الان هر روز می‌گم چرا نگفتم. منتظر یه شرایطم که بگم اما شرایطش نمیداد». مشارکت‌کننده شماره ۱۲ نیز در این راستا بیان کرد: «یه چیزایی توی دلم مونده داره اذیت می‌کنه. اینکه خودمو خالی نکردم خیلی عذابم میده به‌خاطر همین تصمیم گرفتم دیگه از این به بعد حرفمو بزنم و طرفو نابود کنم، بعدش رابطمو تموم می‌کنم. چون الان خودم دارم اذیت می‌شم».

تمایل به شکل‌گیری مجدد رابطه: تعداد قابل توجهی از نوجوانان حاضر در پژوهش اظهار داشتند مواجهه مداوم با طرف مقابل از طریق شبکه‌های اجتماعی باعث افزایش دلتنگی آنان می‌شد. این شرایط موجب شد تا آن‌ها نسبت به شکل‌گیری مجدد رابطه تمایل پیدا کرده و به‌دنبال فرصتی برای بازسازی مجدد رابطه خود باشند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱۴ بیان کرد: «وقتی استوری و پستاشو می‌بینم، دلم می‌خواد دوباره بدی‌هاشو نادیده بگیرم چون دلم براش یه ذره

ازش عصبی و متنفر می‌شدم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۹ نیز اشاره کرد: «وقتی دنبالش می‌کنم بیشتر عصبی می‌شم که چطور بدون من اینقدر شاده، چطوری اینقدر حالش خوبه. چرا اصلا نبود من براش مهم نیست. چرا نمی‌آد حداقل یه حالی ازم بیرسه». شرکت‌کننده شماره ۱۷ نیز در این راستا بیان کرد: «عصبی‌تر می‌شم ازش که چطوری تونست منو با اون همه خاطرات فراموش کنه. آخه چطوری تونست راحت منو که صد خودمو براش می‌ذاشتمو فراموش کنه و بره یکی دیگه رو جایگزین من کنه. ازش متنفرم. متفررر».

احساس پشیمانی: برخی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشتند ارتباط غیرمستقیم آن‌ها با طرف مقابل در فضای مجازی، پس از مدتی موجب شد تا از تصمیم خود برای پایان دادن به رابطه، احساس پشیمانی کنند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۲ گفت: «وقتی می‌دیدم با دوستای جدیدش استوری می‌ذاره، خیلی حسرت اون روزایی که باهم بودیم رو می‌خوردم، خیلی پشیمون شدم که زود تصمیم گرفتم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۰ بیان کرد: «وقتی می‌بینمش، بیشتر از کاری که کردم پشیمون می‌شم. بیشتر می‌فهمم بچگی کردم به‌خاطر یه سری چیزای مسخره، دوستمو ولش کردم». حسادت: بسیاری از مشارکت‌کنندگانی که از پایان دادن به رابطه خود با طرف مقابل، پشیمان بودند و در نتیجه مواجهه مداوم با آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی دچار احساس دلتنگی می‌شدند، نسبت به روابط جدید طرف مقابل نیز احساس حسادت می‌کردند. به‌طور مثال شرکت‌کننده شماره ۱۸ بیان کرد: «وقتی می‌دیدم با دوستای جدیدش میره بیرون و حال می‌کنه باهاشون، واقعی به دوستاش حسودیم می‌شد که اونا الان اونو دارن اما من ندارمش». شرکت‌کننده شماره ۱۰ نیز ابراز کرد: «آخه ما قبلا همیشه و همه جا با هم بودیم. خیلی حسرت اینکه پیشش نیستم رو می‌خورم و به اونایی که الان کنارش هستن خیلی حسودی می‌کنم. همش می‌گم خوش به حالشون الان با اونن».

افزایش خشم نسبت به خود: برخی از افراد حاضر در مطالعه بیان کردند به‌دلیل این که خودشان پایان‌دهنده به رابطه بودند، احساس خشم زیادی را نسبت به خود تجربه می‌کردند. در این راستا شرکت‌کننده شماره ۱۰ اشاره کرد: «وقتی می‌دیدمش بیشتر ناراحت می‌شدم و از خودم عصبانی می‌شدم که چرا با دستای خودم زدم رابطه رو تموم کردم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۱۸ بیان کرد: «این که دنبالش می‌کنم برام خیلی درد داره. همش یادم میوفته که چه دوست خوبی رو از دست دادم. از دست خودم خیلی عصبی‌ام که خودم نادونی کردم دوست به این خوبی رو از دست دادم».

۲-۲) مضمون فرعی تجارب شناختی: براساس نتایج حاصل از مصاحبه‌های صورت گرفته، استفاده از اوربیتینگ با تجاری همراه است که با جنبه شناختی نوجوانان ارتباط دارد.

هیجانات و بیان حرف‌های نگفته و اهمیت و ارزش طرف مقابل برای فرد پایان‌دهنده باشد. این حضور غیرمستقیم و مداوم بر زندگی طرف مقابل می‌تواند فرایند پذیرش پایان رابطه را دشوار کرده و به تداوم آشفتگی هیجانی در فرد منجر شود.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه زیسته نوجوانانی که از اوربیتینگ برای پایان دادن به روابط دوستانه خود استفاده کرده‌بودند، صورت گرفت که نتایج به‌دست‌آمده در ۲ مضمون اصلی، ۵ مضمون فرعی و ۲۵ معانی فرمول‌بندی‌شده، طبقه‌بندی شدند. در ادامه هر یک از مفاهیم شناسایی‌شده، مورد بررسی و تبیین قرار گرفته‌اند.

اولین مضمون اصلی پژوهش، دربرگیرنده جنبه‌های بین‌فردی تجارب زیسته نوجوانان حاضر در پژوهش است که در توصیفات آنان برجسته بود و در سه مضمون فرعی احتمال بازگشت به رابطه، حفظ رابطه حداقلی خودمحور و حفظ رابطه حداقلی دیگرمحور قرار گرفتند. اولین مضمون فرعی پژوهش حاضر، نشان می‌دهد نوجوانانی که پایان رابطه با دوستان خود را امری موقتی درنظر می‌گیرند ممکن است از اوربیتینگ استفاده کنند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد امید و قصد بازگشت به رابطه و دریافت نشانه‌های توجه از سمت طرف مقابل می‌تواند با تلاش برای حفظ رابطه حداقلی همراه باشد.

امید و قصد بازگشت به رابطه توسط تعداد قابل توجهی از مشارکت‌کنندگان مطرح شد. براساس دیدگاه شناختی، هیجانات و رفتارهای افراد، ناشی از باورها و نظام عقیدتی آن‌ها می‌باشد (کوری، ۲۰۱۳)؛ از این رو در جهت تبیین یافته اشاره شده می‌توان گفت، باور افراد به موقتی بودن پایان رابطه و پیش‌بینی تلاش و پیگیری طرف مقابل در جهت بازسازی رابطه می‌تواند با ایجاد احساس امید نسبت به برقراری مجدد رابطه دوستانه خود با طرف مقابل همراه شود. علاوه بر این، براساس تجارب گزارش‌شده توسط مشارکت‌کنندگان، احتمال پیشیمانی از تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه می‌تواند با تجربه احساس ترس و اضطراب در نوجوانان همراه باشد؛ بنابراین امید ناشی از برقراری مجدد رابطه یا ترس و نگرانی درباره احتمال پیشیمانی از تصمیم خود در آینده، به‌صورت بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی نوجوانان در به اتمام نرساندن کامل رابطه دوستانه خود قابل درک است.

نشانه‌های توجه از سمت طرف مقابل جنبه دیگری از تجربه نوجوانان است که بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه الیس (۱۹۹۴) به نقل از کوری، (۲۰۱۳)، نحوه تفسیر افراد از رویدادها و موقعیت‌های مختلف، هیجانات و رفتارهای آنان را تعیین می‌کند. بنابراین در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت افراد، برخی از رفتارهای طرف مقابل در شبکه‌های اجتماعی (مانند لایک کردن پست و استوری‌های فرد

می‌شه. حتی به بار رفتم بهش زنگ زدم اما زودی قطع کردم». همچنین شرکت‌کننده شماره ۳ ابراز کرد: «وقتی می‌دیدمش بیشتر دلم برایش تنگ می‌شد. به‌خاطر همین هوایی می‌شدم تا دوباره بهش فرصت بدم و ببخشمش».

توصیف جامع اوربیتینگ در میان نوجوانان

بررسی تجربه زیسته نوجوانان حاضر در پژوهش نشان داد نوجوانانی که از اوربیتینگ برای پایان دادن به رابطه دوستانه خود استفاده می‌کنند ممکن است تمایلی به پایان دادن قطعی رابطه با طرف مقابل نداشته باشند و فاصله و جدایی ایجادشده را به‌عنوان وضعیتی موقتی در نظر بگیرند. این افراد با حفظ نوعی حضور غیرمستقیم در ارتباط، انتظار دارند که طرف مقابل در جهت بازسازی رابطه اقدام کند. همچنین استفاده از اوربیتینگ می‌تواند ناشی از تردید آنان نسبت به پایان قطعی رابطه باشد؛ به‌گونه‌ای که آن‌ها احتمال می‌دادند در آینده ممکن است خودشان برای بازسازی مجدد رابطه پیش‌قدم شوند. از سوی دیگر در تجربه زیسته تعداد قابل توجهی از شرکت‌کنندگان این مسئله نیز آشکار بود که اگرچه آن‌ها تمایلی به شکل‌گیری مجدد رابطه نداشتند اما ترس‌ها و نگرانی‌ها (مانند ترس از تنهایی، ترس از درمانده ماندن در آینده، ترس از دست دادن تصور مطلوب طرف مقابل از آنان)، وابستگی، خشم نسبت به طرف مقابل، کنجکاوی نسبت به وضعیت طرف مقابل پس از پایان رابطه با آنان و تمایل به باز گذاشتن مسیری برای بیان یا شنیدن حرف‌های ناگفته، آنان را از پایان قطعی رابطه باز می‌داشت. علاوه بر این ممکن است اهمیت و ارزشی که افراد پایان‌دهنده به رابطه به دوست پیشین خود قائل بودند و تمایل آنان به محافظت و مراقبت از طرف مقابل در تلاش آن‌ها برای حفظ رابطه‌ای حداقلی، نقش داشت. همچنین روایت نوجوانان از تجربه زیسته خود پس از به‌کارگیری اوربیتینگ مشخص شد مواجهه مداوم و مکرر با طرف مقابل از طریق فضای مجازی پس از پایان رابطه دوستانه، مانع از پذیرش کامل پایان رابطه می‌شود و موجب افزایش احساس پریشانی و آشفتگی در فردی می‌شود که رابطه را اتمام رسانده است.

ساختار بنیادین اوربیتینگ در میان نوجوانان

اوربیتینگ نوعی حضور حداقلی و غیرمستقیم پس از پایان رابطه است که بررسی این پدیده در روابط نوجوانان نشان‌دهنده این امر بود که این راهبرد به‌طور کلی می‌تواند حاکی از امید به بازسازی مجدد رابطه، تردید نسبت به پایان قطعی آن و ناتوانی در به پایان رساندن کامل ارتباط خود با طرف مقابل می‌باشد. این ناتوانی ممکن است ناشی از وابستگی به طرف مقابل، ترس و نگرانی از پیامدهای پایان قطعی رابطه، عدم تحمل ابهام، باز گذاشتن راهی برای ابراز

برخی از افراد، پایان کامل رابطه به دلیل وابستگی شدید آن‌ها به طرف مقابل، با ناراحتی و پریشانی چشمگیری همراه است؛ بنابراین ممکن است برای اجتناب از مواجهه با هیجانات ناخوشایند ناشی از پایان رابطه، تصمیم بگیرند تا از راهبردهای اجتنابی استفاده کنند؛ از این رو این احتمال وجود دارد که ترجیح دهند رابطه خود را به‌طور کامل به اتمام نرسانند و با حفظ حداقلی رابطه از مواجهه با احساسات ناخوشایند (مانند غم، ناراحتی و دل‌تنگی) اجتناب کنند.

برآورده کردن نیاز در آینده نیز توسط تعدادی از مشارکت‌کنندگان مطرح گردید. براساس دیدگاه پیاژه (۱۹۵۲)، به نقل از کرین، (۲۰۱۰) در دوره نوجوانی، توانایی تفکر انتزاعی و فرضی افراد رشد می‌یابد؛ از این رو آن‌ها می‌توانند هنگام تصمیم‌گیری، پیامدهای احتمالی رفتارهای خود را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی کنند و رفتار خود را تا حدی بر اساس این پیش‌بینی‌ها تنظیم کنند. در این راستا امکان دارد برخی نوجوانان هنگام پایان دادن به رابطه، این احتمال را در نظر بگیرند که ممکن است در آینده در موقعیت‌هایی قرار گیرند که به حمایت یا کمک طرف مقابل نیاز داشته باشند از این رو، پایان کامل رابطه می‌تواند با نگرانی از دست دادن یک منبع حمایتی و تجربه احساساتی مانند اضطراب، درماندگی یا شرم همراه شود. بنابراین، امکان دارد برخی از آنان به‌صورت راهبردی، رابطه را به‌طور کامل قطع نکنند تا در صورت نیاز در آینده امکان برقراری مجدد ارتباط با طرف مقابل وجود داشته باشد.

خشم و انتقام نیز در روایت تجربه زیسته برخی از نوجوانان حاضر در پژوهش آشکار گردید. در دوره نوجوانی، بخش‌هایی از مغز که مسئول تنظیم هیجان، مهار تکان‌ها، استدلال و تصمیم‌گیری منطقی هستند هنوز به‌طور کامل، تکامل نیافته‌اند. در مقابل، سیستم لیمبیک و فرایندهای هیجانی فعال‌تر و رشدیافته‌ترند. این ناهماهنگی در روند رشد باعث می‌شود نوجوانان حساسیت و واکنش‌پذیری هیجانی بیشتری نشان دهند (برک، ۲۰۱۴) از این رو امکان دارد نوجوانان هنگام مقابله با الگوهای رفتاری نامناسب (مانند سرزنش، تمسخر، توهین و بی‌توجهی) طرف مقابل و تجربه تعارض در رابطه با آنان، کمتر از راهبردهای موثر در حل تعارض استفاده کنند. از این رو ممکن است آنان برای ابراز خشم و انتقام از طرف مقابل از روش‌های ناپخته‌تری مانند اوربیتینگ استفاده کنند. بدن گونه‌ای که احتمال دارد پس از پایان رابطه، از طریق شبکه‌های اجتماعی تلاش کنند با نشان دادن بی‌ارزشی طرف مقابل برای خود، به اشتراک‌گذاری روابط جدید و نشان دادن موفقیت‌هایشان، خشم خود را نسبت به طرف مقابل ابراز کرده و به نوعی انتقام بگیرند.

در تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان، کنجکاوی و پی بردن به وضعیت و شرایط طرف مقابل پس از اتمام رابطه نیز قابل درک بود. براساس نظریه گشتالت، افراد به‌طور طبیعی تمایل دارند تا تجربیات

پایان دهنده به رابطه، اشتراک‌گذاری برخی از محتواهای فضای مجازی با آن‌ها را نشانه‌ای از تمایل آنان به بازسازی مجدد رابطه تفسیر می‌کنند؛ بنابراین نحوه برداشت افراد از رفتارهای طرف مقابل در فضای مجازی که با افزایش امیدواری آن‌ها نسبت به احتمال شکل‌گیری مجدد رابطه همراه است می‌تواند به‌عنوان مانعی در جهت به اتمام رساندن کامل رابطه آنان با طرف مقابل عمل می‌کند.

مضمون فرعی بعدی شامل مواردی می‌باشد که نشان‌دهنده این امر است که افراد پایان‌دهنده به رابطه به دلیل ضعف‌های شخصیتی و ترس‌ها و نگرانی‌های مرتبط با پایان کامل و قطعی رابطه، به دنبال حفظ حداقلی رابطه با طرف مقابل هستند؛ بدین‌گونه که در روایت‌های تجربه زیسته نوجوانان حاضر در پژوهش، ترس از فراموش شدن، ترس از دست دادن (ترس از تنهایی)، برآورده کردن نیاز در آینده، وابستگی، خشم و انتقام، کنجکاوی، حفظ تصویر مطلوب از خود، حفظ خاطرات مطلوب، عدم تکرار تجارب ناخوشایند و بازگذاشتن راه ارتباطی برای بیان حرف‌های نگفته، به‌عنوان موانع به اتمام رساندن کامل رابطه با طرف مقابل آشکار شد.

ترس از فراموش شدن و ترس از دست دادن (ترس از تنهایی)، ازجمله مضامینی است که بسیاری از مشارکت‌کنندگان بدان اشاره کردند. باتوجه به این‌که احساس تعلق نسبت به گروه دوستان و همسالان یکی از نیازهای اساسی نوجوانان است، تجربه پایان یک رابطه می‌تواند برای آن‌ها رویدادی پرتنش و آسیب‌زا تلقی شود و با سطوح قابل توجهی از پریشانی هیجانی همراه باشد (میکوچی، ۱۹۹۸). یکی از پیامدهای اصلی این نیاز، حساسیت بیشتر نوجوانان نسبت به طرد یا فراموش شدن از سوی گروه دوستان و همسالان و درنهایت، تجربه احساس تنهایی است (ازترک و سومباس، ۲۰۲۳؛ چن و همکاران، ۲۰۲۳) از این رو، در تبیین این یافته می‌توان گفت امکان دارد برای نوجوانان به دلیل نیاز بنیادین به احساس تعلق نسبت به گروه دوستان و ترس از فراموش شدن و تنهایی، به پایان رساندن کامل یک رابطه دوستانه امری دشوار باشد؛ بنابراین ممکن است برخی از آنان ترجیح دهند از طریق شبکه‌های اجتماعی، نوعی ارتباط حداقلی را با طرف مقابل حفظ کنند. این امر می‌تواند به آن‌ها کمک می‌کند تا حس حداقلی از تعلق و ارتباط را حفظ کرده و از مواجهه با پیامدهای ناخوشایند اتمام کامل رابطه، اجتناب کنند.

وابستگی، از ابعاد برجسته تجربه زیسته افرادی بود که اوربیتینگ را به‌عنوان راهبردی برای پایان دادن به روابط دوستانه خود انتخاب کرده بودند. براساس نظریه تنظیم هیجان، افراد در جهت تعدیل و تنظیم هیجانات خود از راهبردهای مختلفی استفاده می‌کنند و اجتناب از موقعیت‌های تنش‌زا از جمله راهبردهایی است که افراد در جهت مدیریت هیجانات خود، از آن بهره می‌گیرند (باس و همکاران، ۲۰۱۰)؛ از این رو در جهت تبیین داده اشاره شده می‌توان گفت برای

اشاره شده می‌توان گفت، یادآوری خاطرات خوشایند با طرف مقابل به‌عنوان بخشی از دنیای کیفی، موجب می‌شود تا افراد احساسات بهتری را تجربه کنند. آن‌ها ممکن است تصور کنند با پایان کامل رابطه، خاطرات مطلوب خود را فراموش می‌کنند و این امر برای آن‌ها با احساساتی مانند احساس غم و فقدان همراه است؛ بنابراین احتمال دارد تا آنان ترجیح دهند برای حفظ و یادآوری خاطراتی که با ایجاد احساسات خوشایند همراه است، رابطه خود را با طرف مقابل به‌صورت حداقلی به‌وسیله شبکه‌های اجتماعی حفظ کنند.

عدم تکرار تجربه‌های ناخوشایند در توصیف‌های تجربه زیسته برخی از نوجوانان حاضر در پژوهش آشکار بود. رشد تفکر انتزاعی در دوره نوجوانی به افراد کمک می‌کند تا پیش از اقدام، نتایج احتمالی رفتار خود را پیش‌بینی کرده و بر همین اساس، عملکردشان را مدیریت و هدایت کنند (کرین، ۲۰۱۰)؛ در راستای تبیین داده اشاره شده می‌توان گفت، ممکن است نوجوانان هنگام تصمیم‌گیری در جهت پایان دادن رابطه خود با طرف مقابل، این احتمال را در نظر بگیرند که ممکن است عدم یادآوری مستمر اشتباهات به فراموشی خطای خود و در نتیجه تکرار مجدد آن بیانجامد. چنین احتمالی می‌تواند در آن‌ها هیجانات ناخوشایندی مانند اضطراب، احساس گناه و شرم را ایجاد کند؛ از این رو ممکن است نوجوانان ترجیح دهند رابطه خود را با طرف مقابل از طریق فضای مجازی به‌صورت محدود ادامه دهند؛ زیرا تصور می‌کنند این ارتباط حداقلی با یادآوری مداوم اشتباهات رخ داده در رابطه خود با طرف مقابل، به آن‌ها کمک می‌کند از بروز مجدد اشتباهات خود در روابط بعدی اجتناب کنند.

باز گذاشتن راه ارتباطی برای بیان حرف‌های نگفته یکی از جنبه‌های برجسته تجربه زیسته بسیاری از افراد حاضر در پژوهش بود. براساس نظریه گشتالت، موقعیت‌هایی که افراد به صورت ناتمام و ناقص رها می‌کنند، انرژی روانی قابل ملاحظه‌ای را به خود اختصاص می‌دهند و فشار روانی چشمگیری را به فرد وارد می‌کنند، به گونه‌ای که با اشتغال ذهنی قابل توجه، فرد را به ستوه می‌آورند (کوری، ۲۰۱۳)؛ در جهت تبیین داده اشاره شده می‌توان گفت نوجوانانی که بدون اطلاع طرف مقابل، رابطه دوستانه خود را به اتمام می‌رسانند به دلیل عدم ابراز مستقیم رنجش و ناراحتی خود نسبت به طرف مقابل و بیان دلایل خویش برای به اتمام رساندن رابطه، با موقعیت ناتمامی مواجه می‌شوند که با تنش، پریشانی و فشار روانی چشمگیری همراه است؛ از این رو ممکن است برخی افراد تصمیم بگیرند تا رابطه خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی ادامه دهند تا به شیوه‌ای غیرمستقیم احساسات و حرف‌های بیان نشده خود را به طرف مقابل، ابراز کنند تا بدین صورت از میزان فشار روانی که با آن مواجه هستند، بکاهند.

مضمون فرعی دیگر، مرتبط با بخشی از تجارب مشارکت‌کنندگان است که نشان می‌دهد اهمیت و ارزش طرف مقابل

خود را به‌صورت کامل و یکپارچه، درک و پردازش کنند و هرگونه نقص در اطلاعات، عدم قطعیت یا ابهام در تجربیات افراد، با احساسات ناخوشایندی مانند اضطراب، پریشانی و تنش همراه است؛ بنابراین افراد در جهت رهایی یا کاهش احساسات ناخوشایند، تلاش می‌کنند تا به درک کاملی از وضعیت موجود برسند (کوری، ۲۰۱۳)؛ از این رو، در جهت تبیین یافته اشاره شده می‌توان گفت، این احتمال وجود دارد که عدم آگاهی نوجوانان از نحوه واکنش طرف مقابل نسبت به پایان یافتن رابطه و چگونگی سازگاری آنان با تغییرات ایجاد شده، افراد را در شرایطی از ابهام و عدم قطعیت قرار دهد که این امر برای آنان با اضطراب، پریشانی و تنش قابل توجهی همراه است؛ بنابراین ممکن است افراد با حفظ حداقلی رابطه خود از طریق شبکه‌های اجتماعی، تلاش کنند به درک و فهم کامل‌تری از وضعیت طرف مقابل بعد از اتمام رابطه دست یابند که این امر با افزایش احساس کنترل، کاهش احساس پریشانی و عدم قطعیت همراه است.

در روایت‌های تجربه زیسته برخی از شرکت‌کنندگان تمایل به حفظ تصویری مطلوب از خود، بازتاب یافته بود. براساس دیدگاه اریکسون (۱۹۶۳)، به نقل از کرین، (۲۰۱۰)، در دوره نوجوانی به دلیل فرایند شکل‌گیری هویت، نحوه ارزیابی دیگران به‌ویژه گروه همسالان دارای اهمیت قابل توجهی است؛ زیرا در این دوره سنی، دیدگاهی که افراد از خود شکل می‌دهند به‌طور چشمگیری تحت تاثیر بازخورد و قضاوت دیگران می‌باشد؛ بنابراین نوجوانان در این دوره، حساسیت بالایی نسبت به ارزیابی دیگران به‌ویژه گروه همسالان دارند و تلاش می‌کنند تا تصویری مثبت و مطلوب از خود ارائه دهند. در این راستا ممکن است نوجوانان برای جلوگیری از ایجاد تصویری نامطلوب از خود در دیدگاه طرف مقابل، از اوربیتینگ استفاده کنند؛ زیرا این افراد نگران هستند پایان دادن کامل به رابطه، باعث شود تا طرف مقابل آن‌ها را افرادی بی‌احساس، خودخواه، بی‌ملاحظه و قدرشناس در نظر بگیرند که این امر بر دیدگاه افراد از خود اثر می‌گذارد و ممکن است آنان را با اضطراب و تنش زیادی مواجه سازد. از این رو ممکن است افراد تصور کنند که حفظ حداقلی رابطه به حفظ دیدگاه مثبت طرف مقابل نسبت به آن‌ها، کمک می‌کند.

تمایل به حفظ خاطرات مطلوب از جمله مضامینی است که در تجربه زیسته برخی نوجوانان نمود یافت. براساس دیدگاه گلاس (۱۹۹۹)، خاطرات خوشایند از جمله تصاویر افراد در دنیای کیفی (دنیای کیفی شامل بخشی از حافظه فرد می‌باشد که شامل افراد، اشیاء، باورها و تجربیاتی است که در فرد احساسات مثبت و خوشایندی ایجاد می‌کنند)، هستند که یادآوری آن‌ها موجب می‌شود تا افراد احساس بهتری داشته باشند و حذف این خاطرات مطلوب، به‌ویژه زمانی که افراد برای آن‌ها جایگزین مناسبی در نظر نگرفته باشند، می‌تواند آن‌ها را با احساس غم و فقدان مواجه کند. بنابراین در راستا تبیین یافته

مجازی، فرد رها شده را در شرایطی از ابهام و عدم قطعیت قرار می‌دهند که نسبت به پایان کامل رابطه با پیامدهای مخرب‌تری مواجه می‌شوند (پانکانی و همکاران، ۲۰۲۱).

دومین مضمون اصلی پژوهش حاضر، دربرگیرنده ابعاد فردی تجربه زیسته نوجوانان در استفاده از اوربیتینگ می‌باشد که در دو طبقه تجارب هیجانی و شناختی قرار گرفتند. تشدید احساس بی‌ارزشی و افزایش خشم و نفرت نسبت به طرف مقابل به‌عنوان بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی نوجوانان پس از به‌کارگیری اوربیتینگ آشکار شد. یکی از ویژگی‌های برجسته دوره نوجوانی، نیاز افراد به احساس تعلق نسبت به گروه همسالان است؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت حفظ جایگاه در میان همسالان و دریافت تایید از سمت آنان از دغدغه‌های اصلی نوجوانان محسوب می‌شود (کاتر و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین در دوره‌ای که تایید و حمایت همسالان و دوستان، نقش برجسته‌ای در رشد افراد دارد پایان روابط دوستانه و طرد شدن از سمت آنان از جمله دردناک‌ترین تجربه‌های دوره نوجوانی محسوب می‌شود (هرد و کیم‌اسپون، ۲۰۲۱) و می‌تواند با پیامدهایی همچون احساس تنهایی و تشدید احساس بی‌ارزشی همراه باشد (دلپوس و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین در جهت تبیین یافته‌ها اشاره شده می‌توان گفت، زمانی که از سوی طرف مقابل در جهت برقراری مجدد رابطه تلاشی صورت نمی‌گیرد و افراد از رفتارهای آنان در فضای مجازی (مانند مشاهده پست و استوری)، این‌گونه برداشت می‌کنند که طرف مقابل به راحتی پایان رابطه را پذیرفته و آن‌ها فراموش کرده‌اند، ممکن است احساس طرد شدن از سمت طرف مقابل را تجربه کنند و به این نتیجه برسند که فردی ارزشمند نیستند؛ زیرا در غیر این صورت، طرف مقابل نسبت به پایان رابطه، بی‌تفاوت عمل نمی‌کرد و در جهت برقراری و بازسازی مجدد رابطه اقدام می‌کرد. علاوه‌براین ممکن است برخی از افراد پایان‌دهنده، زمانی که برخلاف انتظار خود به این نتیجه می‌رسند که طرف مقابل، نسبت به پایان رابطه بی‌تفاوت بوده و از نبود آن‌ها دچار پریشانی و آشفتگی نشده است، خشم و نفرت بیشتر نسبت به طرف مقابل، تجربه کنند.

در روایت بیشتر شرکت‌کنندگان حاضر در پژوهش از تجاربشان، پرونده باز از جنبه‌های برجسته تجربه اکثر آنان بود. براساس نظریه گشتالت، موقعیت‌هایی که به صورت ناتمام و حل نشده باقی می‌مانند، بخش قابل‌توجهی از انرژی روانی فرد را درگیر کرده و فشار روانی چشمگیری را ایجاد می‌کنند. این موقعیت‌ها با ایجاد اشتغال ذهنی مداوم، فرد را با آشفتگی و پریشانی قابل‌توجهی مواجهه می‌کنند (کوری، ۲۰۱۳)؛ بنابراین به‌منظور تبیین داده اشاره شده می‌توان گفت، در این شیوه از پایان دادن به روابط، افراد به علت عدم ارائه دلایل خود برای پایان دادن به رابطه و عدم ابراز خشم، رنجش و ناراحتی خود نسبت به طرف مقابل با موقعیت ناتمامی مواجهه

برای فرد پایان‌دهنده و تمایل به محافظت از وی می‌تواند مانع از پایان دادن کامل به روابط شود؛ بدین‌گونه که روایت‌های تجربه زیسته نوجوانان حاضر در پژوهش آشکار ساخت نشان دادن توجه، پیگیری برای حمایت‌گری، ارزش قائل شدن و حفظ احترام، باز گذاشتن راه ارتباطی برای شنیدن حرف‌های طرف مقابل و نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل می‌تواند با تصمیم آن‌ها برای حفظ سطحی از ارتباط خود با طرف مقابل همراه باشد.

نشان دادن توجه و ارزش قائل شدن و حفظ احترام جنبه‌ای از تجارب افراد حاضر در پژوهش بود که بدان اشاره شد. براساس دیدگاه گلاس (۱۹۹۹)، دنیا کیفی شامل تصاویر، افراد و روابطی می‌باشد که به طور موثری در ارضا نیازهای اساسی (نیاز به احساس تعلق، قدرت و پیشرفت، آزادی و تفریح) افراد نقش دارند؛ از این رو برای آن‌ها، دارای اهمیت و ارزش قابل‌توجهی هستند و تلاش در جهت انکار یا حذف اهمیت آنان ممکن است با شکست همراه باشد؛ بنابراین در راستای تبیین یافته اشاره شده می‌توان گفت، ممکن است برخی افراد به دلیل ناتوانی در حذف دوستان خود در دنیای کیفی از اوربیتینگ استفاده کنند؛ زیرا با وجود پایان دادن به رابطه، طرف مقابل همچنان برای این افراد از اهمیت و ارزش قابل‌توجهی برخوردار است و فراموش کردن طرف مقابل برای آنان، امری غیرممکن به نظر می‌رسد؛ بنابراین این افراد از طریق حفظ ارتباط حداقلی در شبکه‌های اجتماعی، نه تنها به دنبال نشان دادن توجه خود نسبت به طرف مقابل هستند؛ بلکه می‌خواهند تاکید کنند با وجود پایان دادن به رابطه، ارزش و احترام طرف مقابل نزد آنان، حفظ شده است.

نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل، پیگیری برای حمایت‌گری و بازگذاشتن راه ارتباطی برای شنیدن حرف‌های طرف مقابل نیز در توصیفات برخی از مشارکت‌کنندگان از تجارب خود مشخص بود. این یافته با پژوهش پانکانی و همکاران (۲۰۲۱) همسو است که گزارش کردند یکی از انگیزه‌های اصلی افراد در انتخاب روش‌های غیرمستقیم در پایان دادن به روابط، نگرانی از آسیب دیدن طرف مقابل و تمایل به محافظت از آنان می‌باشد. در این راستا میکوچی (۱۹۹۸) بیان کرد توانایی نوجوانان در درک دیدگاه و تجربه هیجانی دیگران هنوز به رشد کامل نرسیده است. از این رو امکان دارد نتوانند نظر بگیرند که دیگران ممکن است از یک وضعیت تجربه‌ای متفاوت داشته باشند. لذا ممکن است محدودیت نوجوانان در درک دیدگاه و تجربه دیگران در به‌کارگیری اوربیتینگ نقش داشته باشد. آن‌ها تصور می‌کنند با حفظ حداقلی رابطه، ارائه حمایت به طرف مقابل در شرایط دشوار و تنش‌زا و فراهم کردن فرصتی برای شنیدن حرف و احساسات آنان، در اثر پایان رابطه فرد رها شده با آسیب کم‌تری مواجه خواهد شد؛ در صورتی که نمی‌توانند درک کنند با رها کردن ناگهانی طرف مقابل بدون ارائه توضیحی و تنها با حفظ حضور غیرمستقیم خود در فضای

کرد. علاوه بر این دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر، 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 به واکاوی تجربه‌ی زیسته‌ی پسران از اوربیتینگ، مطالعه‌ی مقایسه‌ای ساختار معنایی این پدیده در بافت‌های فرهنگی مختلف و کاوش پدیدارشناختی تجربه‌ی افراد رهاشده در اوربیتینگ بپردازند که این امر می‌تواند به شناخت و درک عمیق‌تر و جامع‌تر این مسئله، کمک کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مهارت‌های ارتباطی ضعیف نوجوانان و عدم مهارت آنان در حل موثر تعارضات می‌تواند در انتخاب اوربیتینگ نقش قابل توجهی داشته باشد؛ لذا متخصصان سلامت روان در حوزه نوجوان، به ویژه مشاوران مدارس می‌توانند از نتایج به دست آمده در جهت طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای استفاده کنند تا با آموزش مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض و آگاهی بخشی درباره این شیوه از پایان دادن به رابطه، در جهت بهبود روابط اجتماعی و سلامت روان نوجوانان اقدام کنند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تجربه اوربیتینگ در نوجوانان با مضامینی چون ابهام دیجیتال، تداوم پرونده‌های باز هیجانی و تشدید احساس بی‌ارزشی همراه است. در این راستا، طراحی پروتکل‌های مشاوره‌ای با محوریت «تحمل ابهام پس‌رابطه‌ای» می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا در غیاب یک پایان روشن، توانایی کنار آمدن با فشار روانی ناشی از گشتالت ناتمام یک رابطه را تقویت کنند. همچنین آموزش «تنظیم مرزهای مجازی» به نوجوانان به‌ویژه در خصوص عدم دنبال کردن طرف مقابل در فضای مجازی یا محدودسازی تعامل در شبکه‌های اجتماعی پس از پایان دادن به روابط دوستانه خود، می‌تواند از تشدید احساس پریشانی و آشفتگی پس از اتمام رابطه جلوگیری کند. علاوه بر این، با توجه به تجربه تضعیف احساس ارزشمندی در برخی از مشارکت‌کنندگان، مداخلات درمانی می‌تواند بر «بازسازی روایت ارزشمندی خود پس از قطع ارتباط» تمرکز داشته باشند تا نوجوانان، عدم پیگیری طرف مقابل بر شکل‌گیری مجدد رابطه را مبنی بر بی‌ارزشی خود تلقی نکنند.

یافته‌های این پژوهش با بررسی تجربه زیسته نوجوانان از پدیده اوربیتینگ به درک عمیق‌تر از پویایی‌های روابط دوستانه در بستر ارتباطات دیجیتال کمک می‌کند. از بعد نظری، با توجه به محدودیت اطلاعات در زمینه پدیده اوربیتینگ، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به افزایش دانش و کسب شناخت عمیق در حیطه پدیده‌های نوظهور در روابط بین‌فردی که ناشی از گسترش فضای مجازی است، کمک کند. همچنین از منظر بالینی نیز آگاهی از تجربیات شناختی و هیجانی

می‌شوند که این امر ممکن است با اشتغال ذهنی مداوم و افزایش نشخوار فکری، پریشانی و آشفتگی چشمگیری همراه باشد.

احساس تنهایی و دلتنگی، احساس پشیمانی، حسادت، افزایش خشم نسبت خود و تمایل به شکل‌گیری مجدد رابطه از ابعاد تجربه زیسته تعدادی از نوجوانان حاضر در پژوهش بود که بدان اشاره کردند. براساس دیدگاه گلاس (۱۹۹۹) عدم حذف افراد از دنیای کیفی پس از پایان رابطه با آنان موجب افزایش وابستگی به آن‌ها و تشدید رنج و پریشانی افراد می‌شود؛ از این رو در جهت تبیین یافته مربوطه می‌توان گفت، این احتمال وجود دارد که استفاده نوجوانان از اوربیتینگ به دلیل مواجهه مکرر آنان با دوستان خود در شبکه‌های اجتماعی پس از پایان رابطه، با یادآوری مداوم طرف مقابل و خاطرات خوشایند مربوط به آن‌ها، همراه باشد که این امر مانع از حذف تدریجی طرف مقابل از دنیای کیفی نوجوانان می‌شود و سازگاری آنان را با پایان رابطه دشوارتر می‌کند؛ از این رو امکان دارد که با افزایش دلتنگی نسبت به دوستان خود و تجربه احساس تنهایی مواجهه شوند. لذا ممکن است آن‌ها پس از مدتی از تصمیم خود مبنی بر پایان رابطه، احساس پشیمانی کنند و به دنبال فرصتی برای برقراری مجدد رابطه باشند. همچنین ممکن است بسیاری از آنان به علت اینکه خود، پایان دهنده به رابطه بودند نسبت به خودشان دچار خشم چشمگیری می‌شوند و خود را برای جدایی ایجاد شده، سرزنش کنند. علاوه بر این، حسرت از دست دادن رابطه دوستانه‌شان می‌تواند آنان را با حسادت قابل توجهی نسبت به روابط دوستانه جدید طرف مقابل مواجهه کند.

این پژوهش با هدف واکاوی تجربه زیسته نوجوانانی انجام شد که برای خاتمه دادن به روابط دوستانه خود از اوربیتینگ بهره گرفته بودند. نتایج این پژوهش نشان داد؛ به‌طور کلی انتخاب اوربیتینگ به‌عنوان راهبردی برای به اتمام رساندن روابط دوستانه خود، حاکی از امید به بازسازی مجدد رابطه یا ناتوانی در به پایان رساندن کامل ارتباط خود با طرف مقابل می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد که مواجهه مداوم و مکرر افراد با طرف مقابل از طریق فضای مجازی پس از به اتمام رساندن رابطه دوستانه خود، مانع از پذیرش کامل پایان رابطه می‌شود که این امر موجب تشدید احساس پریشانی و آشفتگی در افراد پایان‌دهنده به رابطه می‌شود.

محدودیت‌ها

باتوجه به این امر که پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد کیفی صورت گرفته، می‌توان به امکان بروز سوگیری ذهنی پژوهشگران به سبب دشواری در تحقق کامل وضعیت ایوخته، احتمال تأثیرپذیری پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان از ویژگی‌ها و نقش مصاحبه‌گر و تمایل آنان به ارائه تصویری مطلوب از خود به‌جای بازنمایی صادقانه تجربه‌های زیسته‌شان، به‌عنوان محدودیت‌های پژوهش حاضر اشاره

بافت‌های فرهنگی متفاوت، به بررسی تجربه اوریتینگ در انواع دیگر روابط میان‌فردی، از جمله روابط عاطفی و عاشقانه، نیز بپردازند تا ابعاد گسترده‌تر این پدیده در بافت‌های رابطه‌ای مختلف روشن‌تر شود.

نوجوانان در ارتباط با اوریتینگ می‌توانند در طراحی مداخلات مشاوره‌ای مرتبط با روابط نوجوانان در فضای آنلاین مفید باشد. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با تمرکز بر گروه‌های سنی و

قدردانی: از تمامی افرادی که در این پژوهش، ما را یاری کردند، کمال تشکر را داریم.

تعارض منافع: در این کار پژوهشی، هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

حامی مالی: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه نویسنده اول مقاله و به راهنمایی دکتر جواهری، نویسنده دوم و مسئول مقاله می‌باشد. برای انجام این مطالعه از هیچ سازمان و نهادهی کمک مالی، دریافت نشده است.

Reference

- 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>
- Berk, L. (2014). *Development through the lifespan* (6th ed). Illinois State University.
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Social media addiction in adolescents and parent-adolescent relationships. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- 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>
- 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>
- Clark, V. L. P., & Creswell, J. W. (2014). *Understanding Research, a Consumer's Guide* (2nd ed.). <https://www.amazon.com/Understanding-Research-Vicki-Plano-Clark/dp/0131583891>
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology/Oxford University Press Inc.* <http://dx.doi.org/10.5172/conu.2011.163>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed). Cengage Learning.
- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (2022). *Doing qualitative research* (3rd ed). Sage publications.
- <https://books.google.com/books/about/DoingQualitativeResearch.html?id=MEd2AwAAQBAJ>
- Crain, W. (2010). *Theories of development: Concepts and applications* (6th ed.). Routledge.
- 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>
- Fallah Nejad, M. A., Farahani, M. N., Hassanabadi, H. R., Tajik Esmaili, A., & Manteqi, M. (2023). "The Ship of my Life floats in the Sea of my Thoughts": Phenomenological Analysis of the Fundamental Beliefs that Determine the Lifestyle in Iranian Culture. *Contemporary Psychology*, 18(1), 88-104. <https://doi.org/10.29252/bjcp.18.1.88> [In Persian]
- Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2021). Breaking up (with a friend) is hard to do: An examination of friendship dissolution among early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 41(9), 1368-1393. <https://doi.org/10.1177/02724316211002266>
- Glasser, W. (1999). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* (1st ed). Harper Perennial.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation* (1th ed). Sage.

- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., & Afifi, W. A. (2017). *Close encounters: Communication in relationships*. Sage Publications. <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=3300853>
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. Sage. <https://www.scrip.org/reference/referencespapers?referenceid=2871822>
- 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>
- Lichtman, M. (2023). *Qualitative research in education: A user's guide*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003281917>
- Manago, A. M., Brown, G., Lawley, K. A., & Anderson, G. (2020). Adolescents' daily face-to-face and computer-mediated communication: Associations with autonomy and closeness to parents and friends. *Developmental psychology*, 56(1), 153. <https://doi.org/10.1037/dev0000851>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons. <https://download.e-bookshelf.de/download/0003/7195/84/L-G-0003719584-0007575839.pdf>
- Micucci, J. A. (1998). *The adolescent in family therapy: Breaking the cycle of conflict and control*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1998-06526-000>
- 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>
- Nemati, F., Golestaneh, S. M., & Jokar, M. (2021). The Relationship between Basic Psychological Needs and Resilience Through the Mediating Role of Self-Efficacy in Life Skills in Adolescence. *Contemporary Psychology*, 16(2), 59-72. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1402.16.2.7.5> [In Persian]
- 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)*. 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>
- 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>

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>