

## Ghosting: “Bir Ayrılık Stratejisi Olarak Ortadan Kaybolma”

Ghosting: “Disappearance as a Relationship Dissolution Strategy”

Zülal ERKAN<sup>ID</sup>, Ali ŞIK<sup>ID</sup>, Ali KARATAŞ<sup>ID</sup>

**Öz.** Ghosting, herhangi bir açıklama yapılmadan bir ilişkiyi bitirmeyi ve partnerin tüm ulaşım kanallarını kapatarak bir “yok olma” eylemini ifade etmektedir. Ghostingde partnerle sosyal medya üzerinden iletişim kesilerek bireyin kendini geri çekilmesi yoluyla ilişki sonlandırılmaktadır. Bunun sonucunda ghostingi uygulayan kişinin hiçbir açıklama yapmadan ortadan kaybolması, maruz kalana belirsizlikten kaynaklanan stres yaşatacak, endişe ve kafa karışıklığına neden olabilmektedir. Ghostinge maruz kalan bireyler ghosterlardan belki bir cevap alabilecekleri düşüncesiyle iletişime geçebilmektedirler. Romantik ilişkinin herhangi bir evresinde ortaya çıkabilen bu durumun, ruh sağlığı üzerinde ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir. Ghoosteelerin; yaşamları üzerinde kontrollerine olan inançları, özsaygıları, aidiyet ihtiyaçları ve anlamlı varoluşa sahip olduklarına yönelik inançları sarsılmaktadır. Bu çalışmada ghosting’i tanımlamak; ortaya çıkış nedenlerini, sonuçlarını ve psikolojik etkilerini açıklayarak alandaki Ghosting kavramına yönelik bir eksikliği doldurmak ve ruh sağlığı çalışanlarına bir farkındalık çerçevesi sağlamak amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler.** Ghosting, romantik ilişkiler, ayrılık stratejileri

**Abstract.** Ghosting refers to the act of ending a relationship without any explanation and closing all the partner's transportation channels, almost an act of "extinction". In ghosting, communication with the partner is cut off via social media and the relationship is terminated by withdrawal of the individual. As a result, ghoster will cause stress, anxiety and confusion to the ghostee due to uncertainty. Afterwards, ghostee can try to contact them with the thought that they can get an answer from the ghosters who suddenly cut off communication with them. This situation, seems to have serious effects on mental health. Individuals exposed to ghosting; their belief in control over their lives, their self-esteem, their need for belonging, and their belief that they have a meaningful existence are shaken. In this study, to define ghosting, It is aimed to fill a gap in the concept of ghosting in the field by explaining the reasons for its emergence, the results and psychological effects of this situation, and to provide an awareness framework for mental health professionals on this issue.

**Keywords.** Ghosting, romantic relationships, romantic dissolution strategies

### Zülal Erkan

Doç. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin, Türkiye  
e-mail: zerkan@mersin.edu.tr

### Ali Şık

Uzman Psikolojik Danışman., Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı,  
Ankara, Türkiye  
e-mail: als7@yahoo.com

### Ali Karataş

Uzman Psikolojik Danışman., Bedii Sabuncu Anadolu Lisesi,  
Hatay, Türkiye  
e-mail: alikaratas396@gmail.com

Geliş/Received: 18.04.2023

Düzeltilme/Revision: 15.05.2023

Kabul/Accepted: 18.05.2023

<https://doi.org/10.58434/apdad.1284984b>



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Aileden başlamak üzere birçok farklı alanda başkalarıyla ilişki içerisinde olan insan, teknolojinin sunduğu imkânlar sayesinde bu ilişkileri çok daha kolay kurabilmektedir. Teknolojik gelişmelerin insan ilişkilerini yoğun şekilde etkileyen kısmını oluşturan sosyal ağlar ise romantik ilişkilerin deneyimlenme şeklini derinden değiştirmiştir (Van Ouytsel, Van Gool, Walrave, Ponnet ve Peeters, 2016). Aşk veya yakın ilişkilerin oluşumu açısından çeşitli fırsatları keşfetme zamanı olan beliren yetişkinlikte (Azura ve Ardi, 2022) bu fırsatları elde etmek özellikle sosyal ağlar sayesinde hiç olmadığı kadar kolay ve zahmetsiz bir hal almıştır. Çevrim içi ilişkilerin, ilişki süreçlerini büyük ölçüde değiştirmesiyle bireyler; romantik ve cinsel ilişkiler aramak için hayatlarına çevrim içi tanışma platformlarını dâhil etmişlerdir (Navarro, Larrañaga, Yubero, ve VÍllora, 2020). Söz konusu değişimler ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesini etkilediği gibi ayrılık süreçlerinde de birtakım farklılıkların oluşmasında rol oynamıştır.

Yakın bir ilişkinin sona ermesi, hayatın en üzücü olaylarından biri olabilir (Sprecher, 1994; Tashiro ve Frazier, 2003). Travmatik olaylarla ilgili yapılan bir anket çalışmasında katılımcıların büyük çoğunluğu yakın bir ilişkinin sona ermesini, yaşanabilecek en üzücü olaylardan biri olarak göstermektedirler (Frazier ve Hurliman, 2001). Bu durum, ayrılık süreçlerinin bireylerin duygu durumları üzerinde etkili olan önemli bir yapı olarak ele alınmasını gerektirmektedir. Özellikle sosyal ağlar aracılığıyla kurulan ilişkiler sonlandığında, bireyler eski partnerlerine dair bilgi almaya ve yaşamlarında olup bitenleri görebilmeye yine sosyal ağlar sayesinde devam edebilmektedir. Bireylerin eski partnerlerini sosyal ağlar aracılığıyla izlemeye karar verip vermemeleri ise, ayrılığın bağlamıyla ilişkilidir. İlişkiyi kendileri sonlandırmayan bireylerin, ilişkiyi sonlandıranlara göre eski partnerleri hakkında bilgi arama olasılığı daha yüksektir (Van Ouytsel, Van Gool, Walrave, Ponnet ve Peeters, 2016). Bazı ayrılık yöntemlerinde ise ilişkiyi bitiren birey, eski partnerinin yaşamını takip etmesi bir yana ilişkinin bitişine dair herhangi bir bilgi edinmesine bile olanak tanımamaktadır.

Ayrılık sürecinde ilişkiyi sonlandıran bireyler, doğrudan veya dolaylı stratejiler kullanabilmektedirler. Doğrudanlık, ilişkiyi bitiren bireyin bu isteğini partnerine iletmesi ve böylece ilişkiyi sonlandırması anlamına gelmektedir. Doğrudan stratejiler; açık, direkt ve samimi iletişimi içerir. Ayrılık sürecinde doğrudan stratejiler kullanmak, partnerlerin durumu daha kolay kabul etmelerini sağlamaktadır (Baxter 1984). Dolaylı stratejiler ise, ayrılık kararı alan bireyin

partnerine kararıyla ilgili tutarlı veya şeffaf bir yaklaşım sergilemeden belirsiz, üstü kapalı, muğlak iletişim veya davranışlar sergilemesini ifade etmektedir. Ayrılık sürecinde dolaylı stratejiler kullanmak, doğrudan stratejilerin tersine partnerlerin ayrılığı kabul etmeleri önünde zorluk yaratır (LeFebvre, 2017).

Yüz yüze bir ortamda birini görmezden gelmek gibi kaba olarak kabul edilebilecek davranışlar, internetin aracılık ettiği iletişim biçimlerinin sağladığı görece anonimlik ve kolaylık nedeniyle çevrim içi flört ortamında yaygın bir yöntem haline gelebilir (Tong ve Walther, 2011). Çevrim içi ortamın sağladığı bu kolaylık nedeniyle bu durum, ilişki sonlandırma sürecinde de sık kullanılmaya başlanmıştır. Bir ilişkiyi bitirmek yeni bir durum olmasa da ilişkiyi bitirmek adına aralarından seçim yapılabilecek çeşitli stratejiler vardır. "Ghosting", son zamanlarda araştırmacıların dikkatini çekmeye başlayan dolaylı bir ilişki bitirme stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Azura ve Ardi, 2022; LeFebvre, 2017).

Bu çalışmanın konusu, son zamanlarda yeni bir ilişki bitirme stratejisi olarak ortaya çıkan ghostingdir. Ghosting, herhangi bir açıklama yapılmadan bir ilişkiyi bitirmeyi ve partnerin tüm ulaşım kanallarını kapatarak adeta bir "yok olma" eylemini ifade etmektedir. Türkçe literatürde bir çalışmaya rastlanan kavramla ilgili yurt dışı literatürde de çok az çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı; ghosting'in mevcut literatür doğrultusunda tanımlanmasının yapılması, nedenlerinin incelenmesi, bireyler üzerindeki etkilerinin ortaya konmasıdır. Bu çalışmanın; ilişkiyi habersiz sonlandıran bireylerin ve maruz kalan partnerlerinin içinde buldukları durumu ve durum karşısındaki reaksiyonlarını anlamlandırmalarına; böylece bu bireylerde farkındalık oluşturmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. İlişkide aniden ortadan kaybolan bireylerin davranışlarının altında yatan motivasyonlarının ve bu davranışların, maruz kalan bireyler üzerindeki muhtemel etkilerinin anlaşılmasının aile danışmanlığı alanında ve yakın ilişkilere yönelik sürdürülen psikolojik danışma hizmetlerine ve ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Ghosting**

Ghosting terimi, ilk olarak 2006 yılında Urban Dictionary'de yayınlanmış ve "arkadaşlara haber vermeden ortadan kaybolma, planlarını iptal etme eylemi" olarak tanımlanmıştır (Sulymka, 2022). Ayrıca Dwyer (2007) da insanların kendilerini bilgisayar sistemlerindeki diğer kullanıcılara görünmez hale getirdikleri durumu ifade etmek için ghosting terimini kullanmıştır. Terimin

Türkçe karşılığına yönelik Kıvanç (2022) "hayaletleme" terimini kullanmıştır. Fakat hayaletleme teriminin ghostingi tam anlamıyla karşılamadığı düşünüldüğünden bu çalışma kapsamında orijinal ifade kullanılmıştır. Bunun yanında ghosting eylemini uygulayan birey ghoster, eyleme maruz kalan birey ise ghostee olarak anılmaktadır. Ghosting terimi, daha sonraları modern ilişki biçimlerinin sonlanmasında ortaya çıkan yeni bir durumu anlatmakta kullanılmış ve Cambridge sözlüğünde biriyle olan tüm iletişimi keserek bir ilişkiyi aniden bitirmenin yolu olarak tanımlanmıştır (Cambridge İngilizce Sözlük). Ghosting olarak adlandırılan bu ayrılık stratejisi, son zamanlarda popüler kültürde sıkça karşılaşılan bir durum haline gelmeye başlamıştır. Ghosting, sosyal ağların aracılık ettiği tanışmalarla başlayan, daha sonra kişisel iletişime geçen ve aniden biten romantik ilişkilerle ilgilidir (Marini ve Sembiring, 2021) ve ayrılan bireyin, ayrıldığı partnerle çevrim içi ve çevrimdışı temastan kaçınarak romantik bir ilişkiyi tek taraflı olarak sonlandırdığı durumları ifade etmektedir (Koessler, Kohut ve Campbell, 2019). İletişimi keserek bir ilişkiyi sona erdirmeye fikri muhtemelen çok uzun bir süredir var olmasına rağmen, mevcut teknoloji biçimleri Ghostingi daha belirgin bir ilişki bitirme stratejisi haline getirmektedir (LeFebvre, 2017). Çevrim içi ilişkilerde kullanılan en dikkate değer terimlerden olan ghostingde (Yap, Francisco ve Gopez, 2021) ilişkinin bitişi ani olduğundan partnerler arasında süreç hakkında bir iletişim imkanı da kalmamaktadır.

Birçok kişi; çevrim içi ve gerçek hayatta tanıştığı partneri tarafından ghostinge maruz kalmaktadır (Marini ve Sembiring, 2021) ve ghosting, belirli bir bireyle iletişim yöntemlerinden kaçınma eylemi haline gelmektedir (LeFebvre, 2017). Kaçınma yoluyla bir ilişkiyi sona erdirmek yeni bir durum olmasa da partnerler arasında teknolojik bağlantılar kurmak ve bu ağları keserek ilişkileri sonlandırmak, modern ilişki sonlandırma stratejilerinin giderek daha tipik bir yönü olabileceği anlamına gelmektedir. Bazı bireyler ayrılık süreçlerini zorlayıcı bulabildiklerinden, bu süreçleri deneyimlemekten kaçınabilmektedirler. Hayal kırıklığına uğramak veya ayrılığa dair bir açıklama yapmak yerine partnerle temastan kaçınmak, modern romantik ilişkilerde nispeten yeni bir durum olarak görülebilmektedir (Koessler, Kohut ve Campbell, 2019). Tek taraflı ilişki sonlandırmaya yönelik bu kaçınma davranışları, aramalara veya mesajlara cevap vermemeyi ve partneri sosyal medya platformlarında (Tinder, Facebook, Instagram, Snapchat vb.) takibi bırakmayı, arkadaşlıktan çıkarmayı veya engellemeyi içerir (LeFebvre, 2017; Yap, Francisco ve Gopez, 2021). Navarro, Larrañaga, Yubero ve Vllora (2020) da aramalara veya mesajlara yanıt vermemeyi, ortak tanıdıkları takibi bırakmayı veya

engellemeyi tipik ghosting davranışları arasında görmektedir. Sosyal medya aracılığıyla kurulan ilişkilerde insanlar, diğer kişiyi silerek veya engelleyerek ya da yanıt vermeyerek istenmeyen kişileri kolayca reddedebilirler (Tong ve Walther, 2011). Bu davranışlarla beraber birey, partneriyle tüm iletişim kanallarını keserek daha önce hayatında hiç var olmamış gibi ortadan kaybolmaktadır. Böylece birey, istenmeyen ayrılık sürecini deneyimlemekten kurtulmuş olmaktadır.

Ghosting; ilişkiyi kaçınma yoluyla sonlandırmayı ve teknolojik olarak aracılık edilen yerleşik iletişim yollarını kesmeyi içerdiğinden, düşüncesiz bir ayrılma stratejisi olarak algılanabilir (Koessler, Kohut ve Campbell, 2019) ve maruz kalanlar için en istenmeyen ilişki sonlandırma biçimidir (Azura ve Ardi, 2022). Bir iletişim eksikliği olan ghostingın, doğrudan etkisi belirsizdir (LeFebvre, 2017) ve hem romantik hem de romantik olmayan ilişkilerde muhtemelen henüz keşfedilmemiş başka bağlamlarda ortaya çıkabilecek özelliğindedir (Yap, Francisco ve Gopez, 2021). Marini ve Sembiring'e (2021) göre de ghosting bireylerde psikolojik sıkıntıya neden olmakta ve bireylerin yaşam doyumlarına olumsuz etki etmektedir.

Ghosting; çevrim içi arkadaşlık siteleri, flört uygulamaları ve daha kısa süreli ilişkiler ile bağlantılıdır (Navarro, Larrañaga, Yubero, ve VÍllora, 2020). İlişkilerin başlatılması ve sürdürülmesinin teknolojiden nasıl etkilendiğine odaklanılan birçok çalışma olsa da çok az araştırma, ilişkilere aracılık eden teknolojik araçların aniden ortadan kaldırılarak veya erişimin engellenerek ilişkilerin tek tarafı olarak nasıl sonlandırılacağına odaklanmıştır (Koessler, Kohut ve Campbell, 2019; Navarro, Larrañaga, Yubero, ve VÍllora, 2020). Bu anlamda ghosting, son zamanlarda bilimsel dünyada gittikçe artan bir şekilde ilgi görmeye başlamıştır (Powell, Freedman, Le ve Williams, 2022). Ghostingın diğer ayrılma stratejilerine benzer yönleri olmakla birlikte yeni ve farklı bir konsept olduğu söylenebilir (Timmermans, Hermans ve Oprea, 2021). Mevcut durumda ayrılık sürecindeki her iki taraf için de ghosting deneyimlerinin, açık bir veda ifadesi içeren daha geleneksel ayrılıklardan farklılığı hakkında çok az şey bilinmektedir (Koessler, Kohut ve Campbell, 2019). Bununla birlikte ghostingı diğer ayrılık stratejilerinden ayıran şey, net bir açıklamanın veya partnere ayrılığa dair bir bildirim olmamasıdır. Birey, mevcut ilişkisinin sonlandığını partneri ortadan kaybaldığında anlar. Sonuç olarak neler olduğunun farkına varamaz ve bir anda yok olmanın ne anlama gelebileceğini kendi başına yorumlamaya bırakılır (Freedman, Powell, Le ve Williams, 2019). Ghosting fenomeninin en belirgin

unsurlarından biri belirsizliktir. Bu da belirsizliği konseptinde barındıran Ghosting'in olumsuz taraflarından birini ifade etmektedir.

Ghosting'in ortaya çıkardığı etkilerden biri de dışlanmadır ve dışlanma, bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilendirilmiştir. Ghosting ve dışlanma birçok noktada örtüşür ancak bunlar farklı süreçler olarak kabul edilebilir. Ghosting, bir ilişki bitirme yoludur. Dışlanma ise bir ilişki içinde ortaya çıkmasına rağmen ilişkinin sonlanmasına neden olmayabilir. Yani iki süreç de partnerin reddedilmesini içermesine rağmen dışlanmada ghosting'in aksine bir ilişki sonlandırma süreci söz konusu değildir. Bunun yanında ghosting ve dışlanma iletişimi reddetmeyi içerdiğinden, ghosting'in dışlanmanın neden olduğu sonuçlara benzer olumsuz sonuçlara yol açması mümkündür. Ghosting'in meydana gelmesinin bir tık kadar kolay olması da oldukça yıkıcı olabileceğinden kavram üzerine daha derin bir anlayış ve inceleme yapılmalıdır (Freedman, Powell, Le ve Williams, 2019).

### **İlişkiyi Habersiz Sonlandıran (Ghoster) ve Maruz Kalan (Ghostee)**

Bir ilişkinin sonlanması, her iki tarafın da eşit olarak istediği durumlarda nispeten daha az üzüntü yaratır (Sprecher, 1994). Bir tarafın ilişkiyi bitirme isteğini taşıdığı durumlarda ise ilişkiyi bitiren tarafın partnerinden sosyal ve kişisel değer bağlamında üstün bir konuma yerleştiği varsayılabilir. Bununla birlikte ilişkiyi bitiren taraflar da ayrılıktaki rollerine bağlı olarak ayrılık kararlarının belirli sonuçlarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. İlişkiyi bitiren bireyler ilişkinin sonlanmasından sorumlu tutulurlar ve "zalim" olarak algılanarak olumsuz tepkilere maruz kalabilmektedirler. İlişkiyi bitirenler kalpsiz veya anlayışsız; maruz kalanlar ise kurbanlar olarak nitelendirilebilmektedirler. İlişkiyi bitirmenin getirdiği bu türden bir itibar zedelenmesi ve olumsuz sonuçlar, bireyleri bu durumlara maruz kalmaktan kaçınmaya itebilmektedir (Perilloux ve Buss, 2008).

İlişkiyi bir tür kaçınma yoluyla sonlandırma biçimi olan ghosting, iki taraf barındırır. İlişkiyi aniden ve habersiz bitiren taraf olan ghoster ve bu davranışa maruz kalan ghostee. Ghosterlar, ghosting'i başlatan taraftır ve sürecin tümünde olmasa da çoğunda kontrole sahiplerdir. Nasıl bir anda ortadan kaybolacaklarını, süreci ve şeklini belirlerler ve partnerlerini neden ghostinge maruz kaldıkları konusunda "karanlıkta" bırakırlar. Ghosterlar bunu genellikle iletişim kurdukları platformda partnerlerine az ve geç yanıtlar vererek, onları aniden engelleyerek ya da tamamen görmezden gelerek yapmaktadırlar (Yap, Francisco ve Gopez, 2021).

Yap, Francisco ve Gopez'in (2021) yaptıkları çalışmaya göre ghosterların en yaygın motivasyonları şunlardır: Toksik ilişki, ilişkiyi sürdürmeye yönelik ilgi kaybı, can sıkıcı partner, kendini koruma ve sınırları aşmak. LeFebvre (2017) de ghosterların ilişkiyi çevrim içi ortamda başlattıkları gibi yine çevrim içi ortamda sonlandırmayı en kolay yol olarak gördüklerini; can sıkıntısı, ilişkiye yönelik olumsuzluk algısı, güvenlik ve en yaygın neden olarak da daha iyi alternatifler olması gerekçeleriyle partnerlerini ghostinge maruz bıraktıklarını belirtmiştir. Uzun süreli ilişkisini bitiren ghosterlar daha çok yavaş yavaş ve kademeli olarak partnerlerinden uzaklaşırken daha kısa süreli ilişkileri ise daha ani ve birdenbire sonlandırma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. İlişkinin uzun sürmesi ghosterların daha fazla tereddüt, pişmanlık ve suçluluk hissetmesine neden olmaktadır. İlişkiyi kademeli sonlandırmak ani sonlandırmaya göre daha sık kullanılan bir yöntemdir ve ghosterlar ilişkide varlığını çok fazla hissettirmeme ve partnerin iletişim çabalarına yeterli karşılığı vermeme yoluyla ghosting sürecini yavaş yavaş uygulamaya koyarlar ve böylece ilişkinin tamamen bitmesini sağlarlar. Bu yöntemlere örnek olarak geç ve soğuk yanıtlar verilebilir (Yap, Francisco ve Gopez, 2021).

Ghosterın ilişki bitirme kararı; Ghosteeyi ve benliğini doğrudan etkiler. İlişkiyi sonlandırmaya yönelik gerekçelerin açıklanması yine ilişkinin sorumluluklarındandır ve doğrudan bir açıklama olmaksızın ilişkiden bir anda yok olmak, partneri belirsiz bir suçluluk duygusuyla baş başa bırakabilmektedir. Ghosting, partnere ayrılığa dair açıklama içermediğinden belirsizlik halinin sürmesine, belirsizlik ise yas sürecinin devam etmesine neden olur (Boss, 2007). Ghostee bu belirsizlik halini azaltmaya çalıştıkça ilişkinin sonlanmasını içselleştirebilir ve elinde olan tek bilgi kendisinden "kaçan" bir birey olduğundan kendini suçlama eğiliminde olabilmektedir (LeFebvre, 2017). Ghostingin yarattığı belirsizlik ayrıca kafa karışıklığı ve kaygı da yaratabilmektedir.

Birey, ayrılmadan önce aldatma gibi ayrılığı tetikleyecek yöntemler uygulamaya başlayabilir (Perilloux ve Buss, 2008). Ghostinge maruz kalanlar ise yaşadıkları durumu partnerlerinin kendilerine yanıt vermeyi bıraktıklarında veya onlara hiç ulaşamadıklarında anladıklarını belirtmişlerdir. Ghosteeler, genellikle ilişkilerinin neden sona erdiğine dair hiçbir bilgi veya ipucuna sahip değildirler. Bununla birlikte, bazıları buna maruz kalmadan önceki olaylara bağlı olarak ipuçlarını yorumlayabilmekte ve varsayımlar ortaya atabilmektedirler (Yap, Francisco ve Gopez, 2021).

## Ghosting Nedenleri

İnsanlar pek çok sebeple romantik ilişkilerini sonlandırabilmektedirler. Romantik ilişkiyi sonlandıran taraf ise, bunu yaparken doğrudan gerçekleştirebileceği gibi dolaylı stratejiler de kullanabilmektedir. Freedman, Powell, Le ve Williams, (2019) romantik ilişkiyi sonlandırmada dolaylı bir strateji olan ghosting tercih edilmesinin, bireylerin romantik ilişki inançları ile yakından ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada kader inançlarına sahip (ruh eşlerine sahip oldukları ve ilişkinin yürüyüp yürümeyeceğine ilk anda karar veren) kişilerin, büyüme inançlarına sahip (işkilere şekillendirilebilir olduğunu ve iletişim yoluyla ilişkideki engellerin aşılabileceğine inanan) kişilere nazaran daha fazla ghosting uygulama eğiliminde olduklarını belirlemişlerdir. Bir başka çalışmada ise ghosting stratejisini kullanan bireylerin kader inançlarına ve kaçınmalı bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan bu duruma maruz kalan bireylerin ise kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür (Powell, Freedman, Williams, Le ve Green, 2021).

Ghosterlar açısından değerlendirildiğinde bu durumun en önemli nedeni bu strateji aracılığıyla ilişkilerini sonlandırmanın onlara kolaylık sağlaması olarak görülmektedir. Bu strateji aracılığıyla partnerlerinin yoğun duygulanımlarıyla yüzleşmekten kaçındıklarını ve ilişkiyi bitirmeye yönelik daha az kaygı ve stres duyduklarını belirtmişlerdir (Koessler, Kohut ve Campbel 2019). LeFebvre, Allen, Rasner, Garstad, Wilms ve Parrish (2019), ilişkiyi sonlandırmada sağladığı kolaylığın yanı sıra çekiciliğin kaybolması, olumsuz etkileşim, romantik ilişkinin durumu ve güvenlik olmak üzere ghosting tercih edilmesinin beş nedeni olduğunu ortaya koymuştur. Aşağıda bunlar kısaca açıklanmaktadır:

1. Çevrim içi ortamlarda gerçekleşen flörtleşme ve flörtlere olan erişim kolaylaşmaktadır. Bunun yanı sıra potansiyel partnerlerle kurulan ilişkilerde çekimi artıran daha fazla bilgiye (dış görünüş, meslek, ilgi alanları vb.) yer verilebilmekte (Bredow, Cate ve Huston, 2008) ve bunlar ilişkinin sürdürülüp sürdürülmemesinde önemli bir ölçüt olmaktadır (Regan, 2017). Birey, potansiyel partnerlerden birinin kendine daha uygun olduğuna karar verdiğinde yani diğer seçeneklerin çekiciliği azaldığında ghosting aracılığı ile ilişkilerini sonlandırabilmektedir.

2. Olumsuz etkileşim ise, genellikle ilişkiyi başlatan kişinin partneriyle yaşantıları sonucu yaşadığı olumsuz duygulanımlara işaret etmektedir. Partner karşı duyguların değişmesi, öfke, hayal kırıklığı ve ani bir tiksinti gibi duygulanımlar,



partnerle tartışmak istenilmemesi veya toksik etkileşimlerden kaçınmak amacıyla birey bu stratejiye başvurabilmektedir.

3. Bir diğer neden olan ilişki durumu bireylerin potansiyel partnerleri ile ilişkilerini nasıl gördükleri ve ilişkinin süresiyle ilişkilidir. Romantik ilişki flörtten öteye gitmemiş ve kısa süreli olduğunda veya romantik ilişki olarak başlayan ancak daha sonra bireylerin kendi içlerinde duygu değişimleri yaşadıklarında (partneri arkadaş olarak görmeleri) bireyler ayrılık için bir açıklama yapma ihtiyacı duymayabilmektedirler.

4. Son olarak ghosting, bireylere güvenliği sağlamak için pratik ve kolay bir yol sağlar. Bireylere partnerleri ürkütücü, tuhaf veya agresif tavırlar sergileyebilmekte ve kişisel güvenliklerini tehdit edebilmektedir. Çevrim içi ortamlar aracılığıyla ortadan kaybolmak, bireylere yüz yüze iletişimin sağlayamadığı bir güven duygusu vermektedir.

### **Ghosting ve Kaçınmacı Davranış**

İnsan hayatının merkezi bir bileşeni olan yakın ilişkiler, psikolojik sağlığa önemli ölçüde katkıda buldukları gibi ıstırap ve duygusal acı kaynağı da olabilirler (Gable ve Impett, 2012). Tatmin edici bir romantik ilişki kurmak riskli bir çaba olabileceği için (Cavallo, Fitzsimons ve Holmes, 2010) bireyler, yalnızca tehlike veya diğer hoş olmayan sonuçlarla ilişkili olaylardan değil, aynı zamanda bu tür olayların sembolik temsillerinden (örneğin; düşünceler ve anılar) kaçınmak için de motive olurlar (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2013). Kaçınmacı davranış; yapısal olarak bir eylemden, kişiden, durumdan kaçınmayı veya kaçmayı ifade etmektedir. Kaçınmanın davranışsal boyutu; alternatif ödülleri aramayı, kaçmayı veya bir stres kaynağına doğrudan temastan sakınmayı amaçlayan tepkileri içerir (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Cloninger'in (1987) kişiliği yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı gibi temel uyarıcı-tepki özellikleri kapsamında açıkladığı biyososyal kişilik teorisi, kaçınmacı davranışın nedenlerini anlamlandırabilme açısından önemli bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır. Buna göre yenilik arayışının, potansiyel ödülleri veya ceza hafifletme için yeni uyaranlara veya ipuçlarına yanıt olarak yoğun coşku veya heyecana yönelik kalıtsal bir eğilim olduğu varsayılır. Bu eğilim ise potansiyel ödüllerin peşinde koşmanın yanı sıra monotonluktan aktif olarak kaçınmaya yol açar. Zarardan kaçınma, caydırıcı uyarıcı sinyallerine yoğun bir şekilde tepki vermeye yönelik kalıtsal bir eğilimdir. Böylece cezadan, yeni uyaranlardan ve

engelleyici ödüksüz ortam, ilişki ve yapıdan kaçınmak amaçlanır. Ödül bağımlılığı ise; ödül sinyallerine (özellikle sözel sosyal onay, duygu ve yardıma yönelik) yoğun bir şekilde yanıt verme ve daha önce ödüllere veya başkalarından kurtulma ile ilişkilendirilen davranışın yok olmasına direnme veya bu davranışları sürdürme konusundaki eğilimi ifade etmektedir (Cloninger, 1987). Buna göre ghosterların ilişkiyi habersiz ve ani sonlandırma davranışlarının altında biyolojik temelli yenilik arayışı ve zarardan kaçınma gibi kişilik yapılarının olabileceği düşünülmektedir.

Romantik ilişkinin önemli bir parçası olan yakınlık hem aranan hem de korkulan bir olgudur (Coner-Edwards, 1988). Yakınlıktan kaçınma ise, bireylerin yakın ilişkiler geliştirme ve sürdürme kapasiteleriyle ilgili bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Descutner ve Thelen, 1991). Partnerleriyle normalden daha az zaman geçirmek, partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılamamak ve samimiyetten yoksun olmak gibi davranışlar, partnerlerinin kendilerine çok yaklaşacağı korkusuyla ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda ilişkinin yakınlık düzeyinin artma ihtimali de yakınlıktan kaçınan bireyin ilişkiyi bir anda bitirmesinin altında yatan motivasyonu olabilir. Bowlby (1973) ise, kaçınmacı davranışa bağlanma stilleri çerçevesinde yaklaşmıştır. Buna göre, kendilik ile ilgili olarak başkalarının yanıt verebilirliği hakkındaki inançlar ve beklentiler bebekler ve bakım verenleri arasındaki erken dönemdeki etkileşim yoluyla geliştirilir. Hazan ve Shaver (1987), güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin hem yakınlaşmaya muhtaç hem de korkak olduklarını bildirmişlerdir. Bu durum; güvenli bağlanma yönelimlerine sahip kişilerin, kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilere kıyasla yakınlıkla ilişkili davranışlarda bulunma eğiliminde olduğu anlamına gelir (Khattar, Upadhyay ve Navarro, 2023). Ayrıca bireyler için zorlu çocukluk dönemi yaşantıları ve başarısız yetişkin ilişkileri, yakınlığın yanıtıcı olduğu veya kaçınılmaz olarak acı ve hayal kırıklığıyla dolu olduğu korkusunu pekiştirmektedir (Vangelisti ve Beck, 2007). Yoğun kaygı besleyen birey, söz konusu durumla karşılaşmamak adına partnerini ghostinge maruz bırakabilir.

Bu anlamda Ghosting'in dışı vurulan en belirgin özelliklerinden olan kaçınmacı davranış, genel anlamda kişisel refahı koruma ve sürdürmeye hizmet etmektedir. Kaçınmacı davranışa sahip birey için ilişki sonlandırma sürecinde yaşanması muhtemel can sıkıcı ve bireyin benlik saygısını tehdit edici olaylar, partnerlerin bir anda ghoster ve ghosteeeye dönüşmesinin tetikleyicisi olabilmektedir.

## Ghostingın Psikolojik Etkileri ve Sonuçları

Yapılan çalışmalar, henüz ghostingın bu duruma maruz kalan bireyler üzerindeki etkisini açıklamaktan uzak görünmektedir. İlişkileri sürdürmek ve sona erdirmek için kullanılan bu tür çevrim içi stratejilerin olumsuz sonuçları ile ilgili farklı görüşler yer almaktadır. Ancak ghostingın ruh sağlığı üzerinde ciddi sonuçları olduğu ifade edilmektedir. Romantik ilişki kayıplarından sonra yaşanan ruhsal durum bireylerin bu süreci nasıl deneyimledikleri ile yakından ilişkilidir (Navarro, Larrañaga, Yubero ve Villora, 2020)

İlişkinin sona ermesi, partnerlerin karşılıklı alabileceği bir kararla veya partnerlerden birinin tek başına karar almasıyla gerçekleşir. Karşılıklı karar alınarak gerçekleştirilen ayrılıklar, her iki partnerin de ilişkinin sona ermesinde sorumluluk üstlendiğini göstermektedir. Bu durumda ilişkileri karşılıklı olarak sona eren bireyler daha az olumsuz duygu yaşamaktadırlar (Sprecher, 1994). Halbuki tek taraflı ayrılıklarda partnerlerden biri ayrılığı başlatma sorumluluğunu bir başına üstlenmektedir. Çoğu zaman ayrılık kararı karşılıklı olarak alınamamakta, bu nedenle tek taraflı ilişkilerin sona erdirilmesine daha sık rastlanmaktadır (Doering, 2010).

Tek taraflı ve dolaylı ayrılık stratejilerinden biri olan Ghosting'de, partnerle sosyal medya üzerinden iletişimin kesilerek bireyin kendini geri çekmesi yoluyla ilişki sonlandırılmaktadır. Ghoster tarafından iletişimin bir anda kesilmesi, partnerinin ayrılığı anlamlandırması açısından sorun teşkil etmektedir. Ghosting stratejisini kullanan kişinin hiçbir açıklama yapmadan ortadan kaybolması, maruz kalana belirsizlikten kaynaklanan stres yaşatacak, endişe ve kafa karışıklığına neden olacaktır (Manning, Buchanan ve Denker, 2019). Yaşadıkları ilişki kaybını anlamlandırmak amacıyla ve partnerle iletişimleri olmaması nedeniyle "Ne oldu?", "Bu duruma ne sebep oldu?", "Bu durumu neden fark etmedim?" diye kendilerini sorgulayabilirler. Daha sonra ise ghosting maruz kaldığını düşünen kişiler, kendileriyle bir anda iletişimi kesen ghosterlardan belki bir cevap alabilecekleri düşüncesiyle iletişime geçmeye çalışabilmektedirler. Potansiyel iletişim girişimleri, partnerleri ile daha önce iletişim kurdukları sosyal medya (tinder, facebook, instagram, snapchat vb.) uygulamaları üzerinden olabileceği gibi ghosterların evi veya iş yerini ziyaret etme gibi fiziksel olarak da gerçekleşebilmektedir. Ghosting maruz kalan bazı bireyler ise ghostingı modern ilişkilerin getirdiği bir risk ve alınan bu risk sonucunda ortaya çıkan bir sonuç

olarak görebilir. Bu sebeple ghosting yaşadığını fark ettiklerinde herhangi bir eylemde bulunmayabilirler (Koessler, Kohut ve Campbel 2019).

Ghostingın çevrim içi bir bağlamda gerçekleşmesi, bu ortamlarda gerçekleşen ilişkilere partnerler tarafından çok fazla yatırım gerektirmemesi, fiziksel temasın olmaması, kolay bir şekilde partner bulma fırsatlarının olması nedenleriyle daha az acı verici olabileceği savunulmaktadır (Freedman, Powell, Le ve Williams, 2019). Bununla birlikte bu duruma maruz kalan bireylerde kendilerinde bir eksiklik olduğuna dair şüpheler doğurabileceği, geride cevapsız sorular ve olumsuz duygular (örneğin, incinme, ıstırap veya acı) bırakabileceği (LeFebvre, 2017; LeFebvre ve diğ., (2019); LeFebvre, Ramirez, Hayes ve Gabrielson, (2019), yeni flört ilişkilerine karşı daha güvensiz hale gelebilecekleri ifade edilmektedir (Zytko, Grandhi ve Jones, 2014). Ghosting gerçekleştikten sonra verilen tepkiler farklı olsa da romantik ilişki içerisinde bulunan bireyler için partnerin kaybı, üzücü ve travmatik bir deneyim olabilir (Barbee, Cunningham Druen ve Yankeelov, 1996). Kırıl (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada romantik ilişki kaybı sonrası verilen tepkilerin genel yas tepkileriyle benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir.

Ghosting mağdurlarının üzüntü ve incinme duygularını ifade etme olasılıkları daha yüksektir. Ancak bu durumda ghostingı gerçekleştiren kişilerde ilişkilerini bu şekilde bitirmiş olmalarından dolayı suçluluk veya kurtulmak istedikleri ilişkilerini sonlandırmalarının verdiği rahatlama tepkilerini gözlemek daha olasıdır. Diğer taraftan bu durum mağdurların yaşamları üzerinde kontrolleri olduğu; özsaygı, aidiyet ve anlamlı bir biçimde var olma inançlarını sarsabilmektedir (Freedman, Powell, Le ve Williams, 2022).

## SONUÇ

Ghosting; romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri veya profesyonel ilişkiler gibi pek çok insan ilişkisinde gözlenebilen dolaylı bir ilişki bitirme stratejisidir. Sonu Ghosting ile biten ilişkilerin başlangıcına genellikle teknolojik araçlar aracılık etmektedir. Teknolojinin ilişkilerin başlangıç evresinde sağladığı imkanlar, ilişkinin sonlandırılmasında da "kolaylık" yaratmaktadır. Ghosting tek taraflı bir eylemi ifade etmektedir. İlişkiyi sonlandıran birey bunu herhangi bir açıklama olmaksızın aniden yaparak ortadan kaybolur ve maruz kalan partnerini bilinmezliğin gölgesinde bırakır. Ghosteeler, ayrılığın asıl nedenini

bilemediğinden olanları kendi başına değerlendirmeye terk edilir. Böylece bireyin kendisine yönelik hatalı varsayımlar ve çıkarımların önünü açarak psikolojik problemlere neden olabilir.

Ghosteelerin ilerleyen süreçlerde ghoster olmaya meyilli oldukları görülmüştür (Freedman, Powell, Le ve Williams, 2019). Hem ghosterlar hem de ghosteeler; çevrim içi ortamda tanışılması, ilişkinin ciddiyetten uzak olması, ghosterin eski partnerine veya potansiyel diğer partnerlere yönelmek istemesi, partnerde hoş gitmeyen özellikler olması, ilişkiyi bitirmenin kolay olması ve ilişkiyi bitiren tarafın bu kararın getirdiği potansiyel maliyetlerden kaçınmak istemesi gibi noktaları ghostingın sebepleri olarak göstermişlerdir. Bunun yanında yine çevrim içi ağların sağladığı imkanlar sayesinde aynı anda birden çok kişiyle iletişim kurulabilmesi ve bunun sonucunda sona erdirilen her ilişkiye yönelik sorumlulukların yerine getirilmesinin yaratacağı zorlukların ghostingın nedenlerinden olabileceği düşünülmektedir (Perilloux ve Buss, 2008; LeFebvre, 2017; Koessler, Kohut ve Campbell, 2019; LeFebvre, Allen, Rasner, Garstad, Wilms ve Parrish, 2019; Yap, Francisco ve Gopez, 2021).

Ghostingın neden olduğu olumsuzluklar incelendiğinde en çok ortaya çıkan yapının belirsizlik olduğu görülmektedir. Ghosteeler belirsizlikle baş başa kalmakta, böylece olumsuz duygulanımlara ve bunların beraberinde getirdiği psikolojik problemlere açık hale gelmektedir (Boss, 2007; LeFebvre, 2017; Manning, Buchanan ve Denker, 2019). Ghostingın getirdiği problemlerin sadece ghosteeyi değil aynı zamanda ghosteri ve yaşamının sonraki evrelerinde yaşayacağı ilişki süreçlerini de olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Ghosting, son zamanlarda yoğun olarak ortaya çıkan bir yapıdır ve daha da yaygınlaşması muhtemel görünmektedir. Ghostingın daha da yaygınlaşmasıyla birlikte yakın ilişki ve evlilik kaygısı yaşayan bireylerin de artmasına neden olabilir. İlişkiyi aniden ve habersiz bitiren bireyler açısından sağlıklı romantik ve aile ilişkilerini sürdürmek daha da problemlili bir durum haline gelebilir. Hem uygulayanlar hem de maruz kalanlar bu terime ve etkilerine dair çok fazla fikir sahibi olmadıklarından konu hakkında bilgilendirilmeleri yaygınlığının ve etkilerinin azaltılması açısından önem arz etmektedir. Özellikle ghosteelerin belirsizlikle başa çıkabilmeleri açısından ghosting kavramını nedenleriyle birlikte öğrenmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ghosting üzerine yapılan çalışmaların son derece kısıtlı olduğu görülmektedir. Ghostingın farklı yaş grubu ve özellikteki bireyler üzerinde ne tür etkileri olduğuna dair yapılacak

çalışmaların; alanyazındaki eksikliği gidereceği, ghosteelerin maruz kaldıkları davranışa yönelik önlem alabilmelerine yardımcı olacağı ve olumsuz etkilerinin azaltılmasına yönelik diğer çalışmaların önünü açacağı düşünülmektedir. Yakın ilişkilere yönelik yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinde ghoosterların kaçınmacı davranışları ve ghosteelerin belirsizlik ve öz değer inançları incelenebilir; ghosteelerin psikolojik sağlamlıkları ve belirsizlikle başa çıkma becerileri desteklenebilir. Aile psikolojik danışmanlığı açısından ghostinge maruz kalmanın evlilik kaygısı, romantik ilişkiye yönelik güven inançları ve ilişki doyumu gibi etmenler ile ilişkileri incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Azura, R. T. ve Ardi, R. (2022). Hubungan Moral Disengagement dan Kecenderungan Perilaku Ghosting dalam Kencan Online Tinder. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 337-347.
- Barbee, A. P., Cunningham, M. R., Druen, P. B. ve Yankeelov, P. A. (1996). Loss of passion, intimacy, and commitment: A conceptual framework for relationship researchers. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 93-108.
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 24-48.
- Boss P. (2007). Ambiguous loss theory: Challenges for scholars and practitioners. *Family Relations*, 56, 105-111.
- Bowlby, J. Ttachment and Loss, Vol. 2: Separation Anxiety and Anger; Basic Books: New York, NY, USA, 1973.
- Bredow, C. A., Cate, R. M. ve Huston, T. L. (2008). Have we met before? A conceptual model of first romantic encounters. Sprecher, S., Wenzel, A. ve Harvey, J. (Ed.), *Handbook of relationship initiation* (s. 2-28) içinde. New York, NY: Psychology Press.
- Cambridge İngilizce Sözlük 04.01.2023 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/ghosting> adresinden erişildi.
- Cavallo, J. V., Fitzsimons, G. M. ve Holmes, J. G. (2010). When self-protection overreaches: Relationship-specific threat activates domain-general avoidance motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 1-8.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: a proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.
- Coner-Edwards, A.F. (1988). Mate Selection and Psychological Need. *In Black Families in Crisis; Routledge: Oxfordshire, UK.*

- Descutner, C.J.; Thelen, M.H. (1991). Development and Validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *Psychol. Assess. J. Consult. Clin. Psychol.* 3, 218–225.
- Doering J. (2010). Face, accounts, and schemes in the context of relationship breakups. *Symbolic Interaction*, 33, 71–95.
- Dwyer, C. (2007). Digital relationships in the “My Space” generation: Result from qualitative study. *40th Annual Hawaii International Conference on System Sciences*, Waikoloa, Big Island.
- Frazier P. A. ve Hurliman L. (2001). Post-traumatic stress disorder following low and high magnitude events, Unpublished manuscript, University of Minnesota, Minneapolis, USA.
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B. ve Williams, D. K. (2022). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of Social Psychology*, 1-20.
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B. ve Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905-924.
- Gable, S. L. ve Impett, E. A. (2012). Approach and avoidance motives and close relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 95-108.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Justifications for “ghosting out” of developing or ongoing romantic relationships: Anxieties regarding digitally-mediated romantic interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905-924.
- Kıral, Ö. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve gençlerin deneyimlediği romantik ayrılık sonrası yas arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir karma yöntem araştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Ted Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.
- Kıvanç, S. (2022). *Yakın ilişkilere güncel bir bakış: Çevrimiçi buluşma uygulamaları kullanım motivasyonlarının ilişki sonlandırma stilleri üzerindeki etkisi ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koessler, R. B., Kohut, T. ve 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).
- LeFebvre, L. (2017). Swipe right for love: The impact of social media in modern romantic relationships. N. Punyanunt-Carter ve J. Wrench (Ed.), *Phantom Lovers: Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age* içinde (s. 219-236). Lanham, MD: Rowman ve Littlefield.
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A. ve Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults’ romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150
- LeFebvre, L. E., Ramirez, A., Hayes, J. ve Gabrielson, G. (2019). Finding, seeking, and communicating in relationship initiation: Exploring the pathway of modality switching and information-seeking. Paper presented to the Human Communication and

- Technology Division at the National Communication Association Conference in Baltimore, Maryland.
- Manning, J., Buchanan, C. ve Denker, K. J. (2019). Ghosting: Defining a relational communication phenomenon. *International Communication Association*, Washington, D.C.
- Marini, L. ve Sembiring, V. R. (2021). Psychological distress of ghosting victims in early adulthood. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 47-50.
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S. ve Vllora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1116.
- Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour research and therapy*, 42(3), 293-313.
- Perilloux, C. ve Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1),
- Powell, D. N., Freedman, G., Le, B. ve Williams, K. D. (2022). Exploring individuals' descriptive and injunctive norms of ghosting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(3).
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B. ve 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.
- Regan, P. C. (2017). *The mating game: A primer on love, sex, and marriage*. Los Angeles, CA: Sage.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199–222.
- Sulymka, S. I. (2022). *What makes a ghoster?* (Doctoral dissertation, Faculty of Arts, University of Regina).
- Tashiro, T., ve Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128.
- Timmermans, E., Hermans, A. M., ve Oprea, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783-801.
- Tong, S. T. ve Walther, J. B. (2011). Just say “no thanks”: Romantic rejection in computer-mediated communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 488–506.
- Van Ouytsel J., Van Gool E., Walrave M., Ponnet K. ve Peeters E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior*, 55, 76–86.
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and fear of intimacy. Low-cost approaches to promote physical and mental health: *Theory, research, and practice*, 395-414.
- Yap, M. A., Francisco, A. M. ve Gopez, C. (2021). From best friends to silent ends: Exploring the concepts of ghosting in non-romantic relationships. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(10), 943-950.



- Zytco, D., Grandhi, S. ve Jones, Q. G. (2014). Impression management through communication in online dating. *CSCW'14 Companion Proceedings of the companion publication of the 17th ACM conference on computer supported cooperative work & social computing*. New York, NY.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2013). Experiential avoidance as an emotion regulatory function: An empirical analysis of experiential avoidance in relation to behavioral avoidance, cognitive reappraisal, and response suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(3), 224-232.

### **Extended Abstract**

Ghosting; It is an indirect relationship dissolution strategy that can be observed in many interpersonal relationships such as romantic relationships, friendship relationships or professional relationships. It comes to the fore especially with technology taking place in our lives. Ghosting refers to the situation where one of the partners suddenly disappears and ends the relationship unilaterally without informing in relationships initiated through online environments.

Ghosting, a form of dissolution the relationship through a form of avoidance, contains two sides. One is the ghoster, who ends the relationship suddenly and unannounced, and the other one is the ghostee, who is exposed to this behavior. Ghosters are the initiator of ghosting and have the control of most, if not all, of the process. They determine how they will end the relationship, the process and the way of it, leaving their partner "in the dark" as to why they are being ghosted. Ghosters often do this by giving little and late responses to their partners on the platform they are communicating with, blocking them suddenly or completely ignoring them.

There are different opinions regarding the negative consequences of such online strategies used to maintain and end relationships. Some researchers argue that relationships in online environments can be less painful due to the fact that partners do not put a lot of effort, there is no physical contact, and there are opportunities to find partners easily. On the other hand, the end of a romantic relationship is described as one of the saddest events in life. In the process after the end of romantic relationships, individuals may experience a grieving process. It is also stated that individuals exposed to ghosting may raise suspicions that there is a deficiency in themselves, that they may reveal anxiety and fear that they may leave behind unanswered questions and negative emotions (for example, hurt, suffering or pain), and that they may become more distrustful of new dating relationships.

Both ghosters and ghostees agree that there are several reasons for choosing the ghosting strategy. When the reasons for ghosting are examined, it comes to the fore that the individuals who will end the relationship first terminate the relationship easily without being exposed to intense emotions of the partner. The second reason is similarly seen as providing a trust that protects from being exposed to the aggressive attitudes of the partner in a face-to-face environment. The third reason is that it is seen as the most appropriate way to end the relationship with other people when one of the potential partners becomes more attractive. The fourth reason is that individuals experience emotional changes within themselves (seeing the partner as a friend) that started as a romantic relationship but later on, when the duration of the relationship is shorter, individuals prefer this strategy instead of making a statement. The final reason is the change of feelings towards the partner, feelings such as anger, disappointment

and sudden disgust, the individual may apply this strategy in order to avoid arguing with the partner or to avoid toxic interactions.

Although ghosting has been done intensively lately, it is important to be informed about the subject in terms of reducing its effects, since both those who apply it and those who are exposed do not have much idea about this term and its effects. It is thought that it is important for ghostees to learn the concept of ghosting with its reasons, especially in order to cope with uncertainty. It is thought that studies on what kind of effects ghosting has on individuals, will fill the gap in the literature, help ghostees take precautions against the behavior they are exposed to, and pave the way for other studies to reduce their negative effects.

#### **Yazarlar Hakkında / About Authors**

**Zülal ERKAN.** Doç. Dr., Eğitim Fakültesi, Mersin Üniversitesi,  
[zerkan@mersin.edu.tr](mailto:zerkan@mersin.edu.tr)

Associate Professor Zülal ERKAN, Mersin University Faculty of Educational Sciences,  
[zerkan@mersin.edu.tr](mailto:zerkan@mersin.edu.tr)

**Ali ŞİK.** Uzman Psikolojik Danışman, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı,  
[alsk7@yahoo.com](mailto:alsk7@yahoo.com)

Specialist Psychological Counselor, Ministry of Family and Social Services, [alsk7@yahoo.com](mailto:alsk7@yahoo.com)

**Ali Karataş.** Uzman Psikolojik Danışman, Bedii Sabuncu Anadolu Lisesi,  
[alikaatas396@gmail.com](mailto:alikaatas396@gmail.com)

Specialist Psychological Counselor, Bedii Sabuncu Anatolian High School,  
[alikaatas396@gmail.com](mailto:alikaatas396@gmail.com)

#### **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest was reported by authors.

#### **Fonlama / Funding**

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding has been received.

#### **ORCID**

Zülal ERKAN  <http://orcid.org/0000-0001-5134-9673>

Erkan, Şık ve Karataş

---

*Ali ŞIK*  <http://orcid.org/0000-0001-9010-1654>

*Ali KARATAŞ*  <http://orcid.org/0000-0002-8155-638X>