

الاختفاء المفاجئ (Ghosting) كتحول في أنماط الانسحاب الاجتماعي مراجعة أدبية

Ghosting as a Transformation in Patterns of Social Withdrawal Literature Review

سامية بوكحيل - أستاذة محاضرة ب (samia.boukehil@univ-jijel.dz)	علم اجتماع علاقات عامة	جامعة جيجل / الجزائر
DOI :		

الإرسال: 2026/03/19 القبول: 2026/05/20 النشر: 2026/06/20

ملخص:

يعد الاختفاء المفاجئ (Ghosting) ظاهرة اجتماعية رقمية متنامية في العصر الرقمي حيث يقوم أحد طرفي العلاقة بإنهاء التواصل بشكل أحادي ودون تقديم أي تفسير، وقد أصبحت هذه الظاهرة منتشرة بشكل متزايد في سياقات المواعدة عبر الإنترنت والعلاقات الاجتماعية الرقمية. وتهدف هذه المراجعة الأدبية إلى استكشاف وتحليل الظواهر المتعلقة بالاختفاء المفاجئ كنمط من أنماط الانسحاب الاجتماعي في السياق الرقمي، وتحديد الأبعاد النفسية والاجتماعية لهذه الظاهرة، وقد اعتمدت الدراسة على منهج مراجعة الأدبيات المنظمة من خلال تحليل الدراسات المحكمة المنشورة في قاعدة بيانات Scopus خلال الفترة من 2019 إلى 2025، حيث أظهرت النتائج أن الاختفاء المفاجئ يرتبط بآثار نفسية سلبية متعددة تشمل تهديد الاحتياجات النفسية الأساسية، وانخفاض تقدير الذات، وزيادة المشاعر السلبية، كما تبين أن هذه الظاهرة تمثل شكلاً من أشكال الإقصاء الاجتماعي والرفض غير المباشر، وتوصي الدراسة بضرورة تطوير برامج توعية وتثقيف رقمي، وإجراء مزيد من البحوث حول استراتيجيات التكيف مع هذه الظاهرة، ودراسة الفروق الثقافية في التعامل معها.

كلمات مفتاحية: الاختفاء المفاجئ؛ الإقصاء الاجتماعي؛ العلاقات الرقمية؛ المواعدة الإلكترونية؛ الرفض الاجتماعي.

Abstract:

Ghosting has emerged as a growing digital social phenomenon in the digital age, where one party in a relationship unilaterally terminates communication without providing any explanation. This phenomenon has become increasingly prevalent in contexts of online dating and digital social relationships.

This literature review aims to explore and analyze phenomena related to ghosting as a pattern of social withdrawal in the digital context, and to identify the psychological and social dimensions of this phenomenon.

The study adopted a systematic literature review methodology through analyzing peer-reviewed studies published in the Scopus database during the period from 2019 to 2025.

The findings revealed that ghosting is associated with multiple negative psychological effects, including the threat of fundamental psychological needs, decreased self-esteem, and increased negative emotions. The study also demonstrated that this phenomenon represents a form of social exclusion and indirect rejection.

The study recommends the development of digital awareness and education programs, conducting further research on coping strategies for this phenomenon, and studying cultural differences in dealing with it.

Keywords: Ghosting; Social Exclusion; Digital Relationships; Online Dating; Social Rejection.

مقدمة:

شهد العالم في العقود الأخيرة تحولا جذريا في طبيعة العلاقات الاجتماعية والتفاعلات الإنسانية، ويرجع ذلك بشكل رئيسي إلى التطور المتسارع في تقنيات الاتصال والحوسبة، فقد أصبحت منصات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المواعدة الإلكترونية جزءا لا يتجزأ من الحياة اليومية لملايين الأفراد حول العالم، مما أفرز أنماطا جديدة من السلوكيات الاجتماعية التي لم تكن معروفة سابقا ومن بين هذه الأنماط الجديدة، برزت ظاهرة الاختفاء المفاجئ (Ghosting) كظاهرة اجتماعية رقمية تستحق الدراسة والتحليل المعمق .

ويعرّف الاختفاء المفاجئ بأنه إنهاء أحادي للتواصل مع شخص آخر دون تقديم أي تفسير أو إشعار مسبق، ويتم ذلك عادةً من خلال تجاهل الرسائل والمكالمات وقطع جميع قنوات التواصل المتاحة وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن هذه الظاهرة أصبحت شائعة بشكل متزايد، حيث أظهرت دراسة Timmermans وآخرون (2021) أن نسبة كبيرة من مستخدمي تطبيقات المواعدة تعرضوا لتجربة الاختفاء المفاجئ أو مارسوه تجاه الآخرين وتكمن خطورة هذه الظاهرة في كونها تحدث أثراً نفسياً واجتماعية عميقة لدى الأفراد المتعرضين لها، تتراوح بين الشعور بالرفض والإقصاء، وانخفاض تقدير الذات، وظهور أعراض الاكتئاب والقلق .

وقد اكتسبت هذه الظاهرة اهتماماً متزايداً من الباحثين في مجالات علم النفس الاجتماعي والاتصال، خاصة في ضوء التحولات الرقمية المتسارعة التي شهدها العالم،

ففي دراسة Pancani (2022)، تم استكشاف العواقب النفسية للاختفاء المفاجئ مقارنة بأشكال أخرى من إنهاء العلاقات، وتبين أن الاختفاء المفاجئ يؤدي إلى آثار نفسية أسوأ من الرفض الصريح، كما أشارت دراسة Schokkenbroek (2025) إلى ضرورة إعادة تعريف مفهوم الاختفاء المفاجئ في ضوء الفهم المتعمق لطبيعته وأبعاده المختلفة.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام البحثي بظاهرة الاختفاء المفاجئ في السنوات الأخيرة، إلا أن هناك فجوات معرفية متعددة تستدعي مزيداً من البحث والدراسة، فمن ناحية لا تزال التعريفات المقدمة لهذه الظاهرة غير كاملة ومتضاربة في بعض الأحيان، مما يصعب عملية قياسها وتقييم آثارها بدقة ومن ناحية أخرى تركز معظم الدراسات السابقة على سياق العلاقات العاطفية والتواعد الإلكترونية في حين أن هذه الظاهرة تمتد لتشمل أنواعاً أخرى من العلاقات كالصداقات والعلاقات المهنية.

كما تفتقر الأدبيات الحالية إلى فهم شامل للآليات النفسية والاجتماعية التي تقف وراء هذه الظاهرة سواء من جانب الأفراد الذين يمارسون الاختفاء المفاجئ (Ghosts) أو من جانب المتعرضين له لذلك من الضروري استكشاف تجارب الأفراد من خلفيات ثقافية متنوعة، حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على العينات الغربية، بالإضافة إلى ذلك هناك حاجة ماسة إلى فهم أفضل للعوامل التي تؤثر في قرارات الأفراد بممارسة الاختفاء المفاجئ والظروف التي تجعل هذا السلوك أكثر قبولاً اجتماعياً.

كما تترتب على ظاهرة الاختفاء المفاجئ آثار متعددة ومتشعبة تمس جوانب مختلفة من حياة الأفراد والمجتمعات، فعلى المستوى النفسي الفردي، أظهرت الدراسات أن الأفراد المتعرضين للاختفاء المفاجئ يعانون من مجموعة من الأعراض النفسية السلبية، تشمل الشعور بالرفض والإقصاء الاجتماعي وانخفاض مستوى تقدير الذات، وزيادة مشاعر القلق والاكتئاب.

وعلى المستوى الاجتماعي، تؤدي هذه الظاهرة إلى تآكل الثقة في العلاقات الاجتماعية وصعوبة بناء علاقات صحية ومستدامة، كما أنها تعكس تحولاً في أنماط التواصل الاجتماعي، حيث يصبح الانسحاب دون تفسير خياراً مقبولاً اجتماعياً في سياقات معينة، وهنا تشير دراسة Forrai (2023) إلى أن ممارسة الاختفاء المفاجئ يمكن أن تكون لها آثار

سلبية حتى على الأفراد الذين يمارسونها، خاصة في سياق الصداقات، حيث ارتبطت بزيادة الميل الاكتئابية بمرور الوقت .

ومن خلال استعراض الأدبيات المتاحة حول ظاهرة الاختفاء المفاجئ، تتضح وجود عدة فجوات بحثية تستدعي المعالجة.

1: هناك غياب لإطار نظري موحد ومتكامل يفسر هذه الظاهرة ويربط بين أبعادها المختلفة، فعلى الرغم من الإشارة إلى أن الاختفاء المفاجئ يمكن فهمه في إطار نظرية الإقصاء الاجتماعي ونظرية حل العلاقات، إلا أن هذه النظريات لا تقدم تفسيراً شاملاً لجميع جوانب الظاهرة، وقد أشارت دراسة Campaioli (2022) إلى إمكانية إعادة صياغة فهم هذه الظاهرة من خلال نظرية الإقصاء الاجتماعي إلا أن هذا الطرح يحتاج إلى مزيد من التدعيم التجريبي .

2: أن هناك قصور في دراسة الفروق الثقافية في انتشار وتأثير هذه الظاهرة، فمعظم الدراسات المتاحة ركزت على عينات من الدول الغربية، خاصة الولايات المتحدة وأوروبا في حين أن أنماط التواصل وإنهاء العلاقات قد تختلف اختلافاً جوهرياً عبر الثقافات.

كما أشارت دراسة Herrera-López (2024) إلى وجود نقص واضح في البحوث حول هذه الظاهرة في أمريكا اللاتينية، وهذا ينطبق أيضاً على المجتمعات العربية والإسلامية .

3: تفتقر الأدبيات إلى دراسات طويلة تتابع الآثار طويلة المدى للاختفاء المفاجئ على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للأفراد، فمعظم الدراسات المتاحة تعتمد على التصميمات المستعرضة أو الاسترجاعية، مما يحد من القدرة على استخلاص استنتاجات حول العلاقات السببية والتطور الزمني للآثار النفسية، وقد سعت دراسة Telari (2025) إلى سد هذه الفجوة من خلال تصميم تجريبي متعدد، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات الطولية .

وتسعى هذه المراجعة الأدبية إلى تقديم مساهمات بحثية متعددة تغطي الفجوات المحددة في الأدبيات السابقة.

1: تعمل هذه الدراسة على تقديم تحليل منهجي شامل للأدبيات المتعلقة بظاهرة الاختفاء المفاجئ مع التركيز على تحديد أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المختلفة واستخلاص النتائج المتفق عليها.

2: تسعى الدراسة إلى تحديد الفجوات البحثية بشكل دقيق وتقديم توصيات محددة للبحوث المستقبلية.

3: تقدم هذه المراجعة تصنيفا منظما للدراسات السابقة وفقا لمحاور موضوعية محددة مما يسهل على الباحثين المستقبليين الاستفادة من المعرفة المتراكمة وتوجيه جهودهم البحثية نحو الفجوات الأكثر إلحاحا.

4: تساهم الدراسة في تعميق الفهم النظري لهذه الظاهرة من خلال الربط بين النتائج التجريبية والأطر النظرية المتاحة، واقتراح اتجاهات لتطوير هذه الأطر.

أولاً: المنهجية

تعد هذه الدراسة من نوع مراجعة الأدبيات المنظمة (Systematic Literature Review) وهي منهجية بحثية تهدف إلى تحليل وتجميع المعرفة المتاحة حول موضوع محدد بطريقة منهجية وشفافة، ويتميز هذا النوع من الدراسات باتباع إجراءات واضحة ومحددة مسبقا لاختيار الدراسات وتحليلها، مما يعزز موثوقية النتائج وقابليتها للتكرار، وقد تم اختيار هذا النهج المنهجي نظرا لتعدد الدراسات المتاحة حول ظاهرة الاختفاء المفاجئ وتنوع مناهجها ونتائجها، مما يستدعي جهدا منهجيا لتجميع هذه المعرفة وتحليلها.

ولقد تم الاعتماد على قاعدة بيانات Scopus كمصدر رئيسي للدراسات المحكمة، نظرا لشموليتها وموثوقيتها في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية، وقد تم تطبيق معايير محددة لاختيار الدراسات شملت: أن تكون الدراسة منشورة في مجلة محكمة، وأن تتناول ظاهرة الاختفاء المفاجئ في سياق العلاقات الاجتماعية (وليس المعنى التقني للكلمة في مجال معالجة الصور)، وأن تكون منشورة باللغة الإنجليزية، وأن تكون متاحة النص الكامل، وتم استبعاد الدراسات التي تناولت الجوانب التقنية للاختفاء (Ghosting) في مجالات معالجة الصور والتصوير ثلاثي الأبعاد وغيرها من التطبيقات التقنية.

1: مخطط بريزما (PRISMA)

تم اتباع إرشادات بيان PRISMA في الإبلاغ عن هذه المراجعة المنظمة، وفي مرحلة التحديد الأولي، تم استرجاع 181 دراسة من قاعدة بيانات Scopus وفي مرحلة الفرز، تم استبعاد 159 دراسة لعدم صلتها بموضوع الاختفاء المفاجئ الاجتماعي (حيث تناولت الجوانب التقنية للاختفاء في معالجة الصور)، وفي مرحلة الأهلية، تم تقييم 22 دراسة للتحقق من استيفائها لمعايير الـ inclusion وفي المرحلة النهائية، تم تضمين 22 دراسة في هذه المراجعة الأدبية، جميعها تناولت ظاهرة الاختفاء المفاجئ في السياق الاجتماعي والنفسي.

أ: معايير الإدراج والاستبعاد

تم تحديد معايير الإدراج التالية لاختيار الدراسات المضمنة في هذه المراجعة الأدبية المنظمة:

الجدول رقم (1): معايير الإدراج (Inclusion Criteria)

الرقم	معايير الإدراج
1	أن تتناول الدراسة ظاهرة الاختفاء المفاجئ (Ghosting) في السياق الاجتماعي والنفسي (العلاقات الشخصية، المواعدة الإلكترونية، الصداقات)
2	أن تكون الدراسة منشورة في مجلة علمية محكمة (Peer-reviewed journal)
3	أن تكون الدراسة منشورة باللغة الإنجليزية
4	أن يكون النص الكامل للدراسة متاحاً للوصول (Full-text available)
5	أن تكون الدراسة منشورة خلال الفترة الزمنية من 2019 إلى 2025
6	أن تكون الدراسة من نوع المقالات البحثية الأصلية (Research Article)

المصدر: من إعداد الباحثة

وقد تم استبعاد الدراسات التي تستوفي أي من المعايير التالية:

الجدول رقم (2): معايير الاستبعاد (Exclusion Criteria)

الرقم	معايير الاستبعاد
1	الدراسات التي تتناول مصطلح Ghosting في السياق التقني معالجة الصور، التصوير ثلاثي

الأبعاد، تقنيات HDR، خياطة الصور، التصوير الطبي

2 الدراسات المنشورة في مؤتمرات ولم يتم نشرها في مجلات محكمة Conference proceedings

3 الدراسات المنشورة بلغات غير الإنجليزية

4 الدراسات التي لا يتوفر النص الكامل لها (Abstract only)

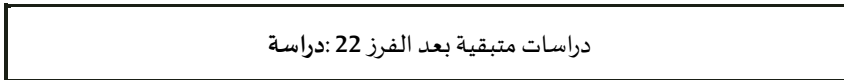
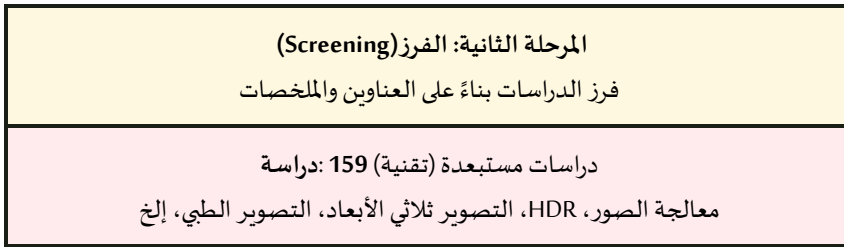
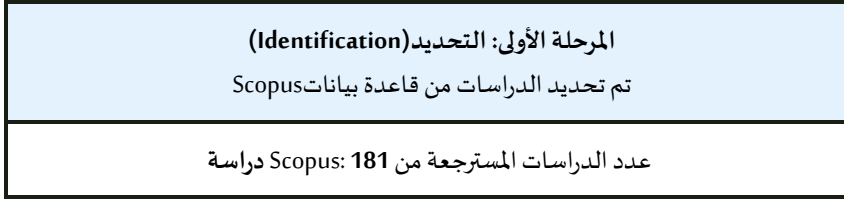
5 مراجعات الكتب والمقالات الافتتاحية والملاحظات القصيرة (Book reviews, Editorials, Short

المصدر: من إعداد الباحثة

ب: مخطط بريزما

يوضح المخطط التالي مراحل اختيار الدراسات وفقاً لإرشادات بيان PRISMA للإبلاغ عن المراجعات المنظمة:

الشكل رقم (1): PRISMA Flow Diagram



المرحلة الثالثة: الأهلية (Eligibility)
تقييم النصوص الكاملة مقابل معايير الإدراج
دراسات مستبعدة 0: دراسة
جميع الدراسات الـ 22 استوفت معايير الإدراج



المرحلة الرابعة: الإدراج (Included)
دراسات مضمنة في المراجعة النهائية 22: دراسة
جميعها تتناول ظاهرة الاختفاء المفاجئ في السياق الاجتماعي والنفسي

المصدر: من إعداد الباحثة

الجدول رقم (3): ملخص إحصائي لعملية الاختيار	
البيان	العدد
إجمالي الدراسات المسترجعة من Scopus	181
دراسات مستبعدة (سياق تقني)	159
دراسات متبقية بعد الفرز الأولي	22
دراسات مستبعدة بعد تقييم الأهلية	0
إجمالي الدراسات المضمنة في المراجعة	22
نسبة الدراسات المضمنة من الإجمالي	12.2%

المصدر: من إعداد الباحثة

ج: الدراسات المختارة للمراجع الأدبية

الجدول رقم (4): ملخص الدراسات المضمنة في المراجعة الأدبية

No.	Authors	Year	Title
-----	---------	------	-------

No.	Authors	Year	Title
1	Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P.	2022	Relationship Dissolution Strategies: Comparing the Psychological Consequences of Ghosting, Orbiting, and Rejection
2	Herrera-López, M., et al.	2024	Psychometric properties of the RG-C Romantic Ghosting Scale: an instrumental study in a Colombian sample
3	Wu, K., & Bamishigbin, O.	2024	Ignorance is not always bliss: A qualitative study of young adults' experiences with being ghosted
4	Campaioli, G., Testoni, I., & Zamperini, A.	2022	Double Blue Ticks: Reframing Ghosting as Ostracism through an Abductive Study
5	Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J.	2021	Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences
6	Konings, F., Sumter, S., & Vandenbosch, L.	2023	It's not You, it's Me: Ghosting on Mobile Dating Applications and Belgian Emerging Adults' Self-Esteem
7	García, I. R., & Bove, K. P.	2022	Ghosting,Breadcrumbing, Catfishing: A Corpus Analysis of English Borrowings in the Spanish Speaking World
8	Šiša, A.	2024	Ghosting on Tinder: Examining Disconnectivity in Online Dating
9	Forrai, M., Koban, K., & Matthes, J.	2023	Short-sighted ghosts: Psychological antecedents and consequences of ghosting

No.	Authors	Year	Title
10	Schokkenbroek, J. M., et al.	2025	What is (not) ghosting? A theoretical analysis via three key pillars
11	Telari, A., Pancani, L., & Riva, P.	2025	The phantom pain of ghosting: Multi-Day experiments comparing the reactions to ghosting and rejection
12	Szczesniak, A. L., Pierce, M. E., & Spielmann, S. S.	2025	Give Up the Ghost: Emotional and Behavioral Responses to Ambiguous Rejection
13	Wu, K., & Bamishigbin, O.	2023	When silence speaks louder than words: Exploring the experiences and attitudes of ghosters
14	Powell, D. N., Freedman, G., Le, B., & Williams, K. D.	2022	Exploring Individuals' Descriptive and Injunctive Norms of Ghosting
15	Alley, E., & Jia, M.	2023	Pursue the boo: The moderating role of dating recency between ghosting and unwanted persistent pursuit
16	Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S.	2023	The effects of personality and social media experiences on mental health
17	Pascual, J. C. R., & Tarrayo, V. N.	2023	Sliding Into Your DMs: Instagram Dating Practices of Filipino Professionals
18	Büttner, C. M.,	2025	When does waiting for a reply turn into ghosting?

No.	Authors	Year	Title
	& Lutz, S.		
19	Lutz, S., & Büttner, C. M.	2026	Swipe, Chat, Unmatch: The Psychological Consequences of Being Rejected on Dating Apps
20	Stamenković, I., & Mitrović, M.	2025	The Phenomenon of Ghosting in Digital Communication
21	Rahayu, U., et al.	2025	Combating Ghosting in Synchronous Online Learning: Efficacy of Project-Based Learning
22	Mitchell, D. T.	2023	Disability Ghosting in the Double Lockdown Institution of COVID-19

المصدر: من إعداد الباحثة

ثالثا: مراجعة الأدبيات

1: قراءة في المفاهيم

أ-الاختفاء المفاجئ (Ghosting)

هو قيام أحد الطرفين في العلاقة بقطع التواصل مع الطرف الآخر فجأة ودون تقديم أي تفسير، ويعرف أيضا بأنه "شكل من أشكال النبذ أو الإقصاء الاجتماعي (Ostracism) الذي يتم ممارسته غالباً عبر التكنولوجيا الرقمية، ويتكون من توقف أحادي الجانب، سواء كان مفاجئاً أو تدريجياً، عن التواصل دون تقديم تفسير، وذلك بهدف إنهاء علاقة ذات مغزى بشكل نهائي" (Janneke M, et al. 2025,p11) ويتكون من الخصائص التالية:
-الآلية السلوكية: يتمثل هذا السلوك في تجاهل رسائل الشخص الآخر تماماً والاختفاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤدي إلى إلغاء أي مساحة للمواجهة أو النقاش حول إنهاء العلاقة (Caitlyn and Erin Leigh 2022,p11).

-الارتباط الرقمي: هو مصطلح عامي يرتبط بوقف التواصل عبر الوسائط الرقمية وتطبيقات المواعدة لفسخ العلاقات العاطفية، حيث يختفي الشخص "خلف الشاشة" لتجنب المجهود العاطفي المرتبط بالمواجهة المباشرة (Giulia , Ines and Adriano 2022).
-السمة الأساسية: يتسم الاختفاء المفاجئ بأنه قرار أحادي الجانب حيث يطلق على المبادر به اسم "المختفي" (Ghoater) ، بينما يسمى الطرف المتلقي "المختفى عنه" (Ghoatee) .

ب-الإقصاء الاجتماعي

يعرّف الإقصاء الاجتماعي (Social Exclusion) بأنه تجربة "البقاء بعيداً عن الآخرين جسدياً أو عاطفياً"، وينطوي هذا المفهوم على تجربتين أساسيتين هما النبذ (Ostracism) ، الذي يتمثل في تجاهل واستبعاد الأفراد أو الجماعات، والرفض (Rejection) ، وهو التصريح أو التلميح بأن الشخص غير مرغوب فيه، ويعتبر النبذ فعلاً مؤلماً يقوض احتياجات الإنسان الأساسية مثل الشعور بالانتماء، والسيطرة، واحترام الذات، والوجود ذي المعنى ، ووفقاً لـ "نموذج تهديد الاحتياجات الزمنية (Temporal Need-Threat Model)" الذي اقترحه وليامز (2009)، فإن التعرض للإقصاء يمر عبر ثلاث مراحل: المرحلة الانعكاسية (ألم ومشاعر سلبية)، ثم المرحلة التأملية (البحث عن التكيف)، وصولاً إلى مرحلة الاستسلام (Michael , Angela and Robert 2026).

ج-العلاقات الرقمية

تشير العلاقات الرقمية وفقاً للمصادر إلى الروابط والتفاعلات الاجتماعية التي تتم عبر الوسائط التكنولوجية ومنصات التواصل الاجتماعي، والتي أحدثت تحولاً جذرياً في ديناميكيات وتوقعات الأفراد بشأن استمرارية وأهمية هذه الروابط (Gyandeep, 2026).
ومن أبرز ملامح وفهم العلاقات الرقمية:

-تحويل الروابط إلى ملصقات رقمية: تقوم منصات التواصل الاجتماعي بتبسيط العلاقات الواقعية متعددة الأبعاد وتحويلها إلى "ملصقات رقمية" منفصلة مثل صديق أو متابع، وهي روابط يمكن إنشاؤها بضغطة زر واحدة لتكون مؤشراً على الحالة أو وسيلة للتواصل (Torbjörn et al, 2024, p3).

-النموذج "فوق الشخصي (Hyperpersonal Model) : تشير النظريات إلى أن التفاعلات عبر الإنترنت يمكن أن تكون أكثر حدة وكثافة من التفاعلات الواقعية، حيث

يميل الأفراد إلى رسم صورة مثالية للطرف الآخر وملء الفجوات المعرفية بتصورات ذهنية إيجابية (Alessia , Luca and Paolo 2025).

-**خصائص التواصل الرقمي:** تختلف الاتصالات عبر الإنترنت عن الواقع في ميزات مثل اللاتزامنية (الفجوة الزمنية بين الرسائل)، والديمومة (سهولة الوصول للمحتوى القديم) ونقص الإشارات غير اللفظية، مما قد يؤدي إلى سوء الفهم أو انتهاك التوقعات (Jacqueline , Sophia and Mitchell 2028,p268).

وقد برزت في البيئة الرقمية أنماط خاصة لإنهاء العلاقات أو تجنبها منها:

-**الاختفاء المفاجئ:** (Ghosting) قطع التواصل تماماً دون تفسير.

-**المراقبة المحيطية:** (Orbiting) التوقف عن التواصل المباشر مع الاستمرار في التفاعل مع محتوى الطرف الآخر الرقمي (مثل الإعجابات)، مما يسبب ارتباكاً.

-**القطع الرقمي:** (Digital Severance) أفعال حاسمة ومتعمدة مثل الحظر (Blocking) أو إلغاء الصداقة (Unfriending) لإنهاء الرؤية الرقمية وقنوات الاتصال نهائياً.

-**الحب السائل:** في عصر تطبيقات المواعدة، توصف العلاقات الرقمية بأنها "سائلة" وهشة، حيث يسهل حلّها دون مجهود كبير، مما يعزز ثقافة الارتباطات المؤقتة والاستبدال السريع للشركاء بسبب وفرة الخيارات المتاحة رقمياً.

-**الأثر النفسي:** غالباً ما تنتهي هذه العلاقات بما يعرف بـ "الفقد الغامض (Ambiguous Loss)، وهو فقدان يفتقر إلى الوضوح أو الخاتمة (Closure)، مما يترك الأطراف في حالة من الاجترار الذهني والألم النفسي الناتج عن النبذ الاجتماعي الرقمي (Janneke M, Alessia and Paolo ,2025,p9).

هـ- المواعدة الإلكترونية

تشير المواعدة الإلكترونية (Online Dating) وفقاً للمصادر إلى تحول الحياة الرومانسية في القرن الحادي والعشرين إلى "منصات رقمية" تعمل كساحات لقاء وأسواق عاطفية في آن واحد، وقد أحدثت هذه التكنولوجيا تغييراً جذرياً في طقوس التودد التقليدية، حيث استبدلت اللقاءات وجهاً لوجه والوسائط العائلية بملفات تعريف منسقة بعناية وعمليات "سحب (Swiping) عبر التطبيقات (Karin 2025).

د-الرفض الاجتماعي

يعرّف الرفض الاجتماعي (Social Rejection) بأنه "التصريح الصريح أو التلميح بأن فرداً أو جماعة غير مرغوب فيهم" وهو يمثل أحد الركنتين الأساسيتين لمفهوم الإقصاء الاجتماعي إلى جانب النبذ (Gili and Darcey N, 2024, p 3).

2: النتائج التي توصلت إليها الدراسات:

تناولت الدراسات موضوع تعريف الاختفاء المفاجئ بشكل موسع، حيث قدمت Schokkenbroek وآخرون (2025) تعريفاً محدثاً وشاملاً للظاهرة، وفقاً لهذا التعريف يعد الاختفاء المفاجئ شكلاً من أشكال الإقصاء الاجتماعي الذي يتم ممارسته في الغالب من خلال التكنولوجيا الرقمية، ويتكون من إنهاء أحادي ومفاجئ أو تدريجي للتواصل دون تقديم تفسير لإنهاء علاقة ذات معنى بشكل نهائي، وقد وحدت الدراسة ثلاثة ركائز أساسية لفهم هذه الظاهرة: طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يحدث فيها الاختفاء، دور التكنولوجيا في تسهيل هذا السلوك، والعناصر الزمنية المتعلقة بالمفاجأة والحسم.

كما ميزت الدراسات بين الاختفاء المفاجئ وظواهر مشابهة أخرى، ففي دراسة Pancani وآخرون (2022)، تم التمييز بين الاختفاء المفاجئ (Ghosting) والمداراة (Orbiting)، حيث يتضمن الأخير استمرار المختفي في متابعة الضحية على منصات التواصل الاجتماعي بعد قطع التواصل المباشر، وقد تبين أن هذه الإشارات المهمة في حالة المداراة قد تخفف جزئياً من آثار إنهاء العلاقة على الضحية، على النقيض من الاختفاء المفاجئ الكامل.

أ: العواقب النفسية للاختفاء المفاجئ

أجمعت الدراسات على أن الاختفاء المفاجئ يرتبط بعواقب نفسية سلبية متعددة، فقد أظهرت دراسة Timmermans وآخرون (2021) أن التعرض للاختفاء المفاجئ يمكن أن يكون مؤلماً للغاية ويؤثر على تقدير الذات والصحة النفسية للمستخدمين، واستخلصت الدراسة من خلال التحليل الموضوعي ثمانية دوافع لممارسة الاختفاء، تضمنت تجنب المواجهة، وعدم الاهتمام، والشعور بعدم الأهلية.

وفي دراسة تجريبية رائدة، قارن Telari وآخرون (2025) بين آثار الاختفاء المفاجئ والرفض الصريح باستخدام تصميم تجريبي متعدد الأيام، حيث أظهرت النتائج أن كلا التجريبتين تؤثران على بنيات مماثلة، بما في ذلك العواطف والاحتياجات النفسية الأساسية وإدراك الآخر والنوايا السلوكية، ولكن بطرق مختلفة، كما أشار تحليل الاتجاهات إلى أن الاختفاء المفاجئ يثير استجابة سلبية أبطأ وأطول أمداً، وقد فسر الباحثون ذلك بأن عدم اليقين

وغياب الإغلاق المعرفي المرتبطين بالاختفاء المفاجئ يبدوان يعوقان التكيف، مما يطيل من المعاناة النفسية .

كما أشارت دراسة Szczesniak وآخرون (2025) إلى أن الأفراد المتعرضين للاختفاء المفاجئ أبلغوا عن استمرار الارتباط العاطفي بالشخص المختفي مقارنة بأولئك الذين تعرضوا للرفض الصريح، كما أظهر هؤلاء الأفراد نية لمراقبة حالة الشخص المختفي على وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المواعدة، واستمرار محاولات التواصل، مما يدل على غياب الإغلاق المعرفي .

العوامل المسببة للاختفاء المفاجئ

استكشفت الدراسات مجموعة من العوامل التي تدفع الأفراد لممارسة الاختفاء المفاجئ ففي دراسة Wu و Bamishigbin (2023) التي ركزت على تجارب المختفين أنفسهم، تم تحديد ثمانية محاور موضوعية: وجود سبب واضح، وتجنب المواجهة، والتوجه قصير المدى، واعتبار الضحية أقل مرتبة اجتماعياً، والتجاهل ثم الحجب، ومحاولات الضحية للتواصل، والمشاعر المختلطة والمتطورة، والاعتراف بالضرر .

وفي دراسة Forrai وآخرون (2023)، تم التمييز بين العوامل المؤدية للاختفاء في العلاقات العاطفية والصدقات، فقد تبين أن التعرض لضغط الاتصال (Communication Overload) يتنبأ بشكل إيجابي بالاختفاء في العلاقات العاطفية، بينما يتنبأ تقدير الذات بالاختفاء في الصداقات، والأهم من ذلك أن الاختفاء في الصداقات أدى إلى زيادة الميول الاكتئابية بمرور الوقت، مما يوضح أن الاختفاء ليس ضاراً فقط بالمتعرضين له، بل يمكن أن يؤثر سلباً على من يمارسونه أيضاً .

3: السياقات والعلاقات

ركزت معظم الدراسات على سياق تطبيقات المواعدة الإلكترونية، إلا أن بعضها توسع ليشمل سياقات أخرى، ففي دراسة Šiša (2024) ، تم استكشاف الاختفاء المفاجئ على تطبيق Tinder بين مستخدمي سلوفينيا، وأظهرت النتائج أن الاختفاء يعتبر استراتيجية انفصال غير مرغوب فيها لكنها طبيعية على هذه المنصة. وقد تم تفسير اختيار الاختفاء كاستراتيجية تواصل من خلال سياقين مختلفين: الحاجة إلى حماية النفس من المضايقات والضعف، وكرد فعل على الحمل الزائد للمعلومات في بيئة تتطلب النشاط المستمر والتوافر والتفاعل .

كما أشارت دراسة Campaioli وآخرون (2022) إلى أن الاختفاء يحدث في أنواع مختلفة من العلاقات، على الرغم من أن اكتشافه وآثاره قد تختلف، وقد اقترحت الدراسة أن نظريات الإقصاء الاجتماعي توفر إطاراً مفيداً لفهم ديناميكية الاختفاء عبر السياقات العلائقية المختلفة.

4: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات

تتفق الدراسات المختلفة على عدد من النقاط الجوهرية.

أولاً: هناك إجماع على أن الاختفاء المفاجئ ظاهرة رقمية متنامية وذات آثار نفسية سلبية ثانياً: تتقاطع النتائج في تأكيدها على أن الاختفاء يمكن فهمه ضمن إطار الإقصاء الاجتماعي والرفض.

ثالثاً: تتفق الدراسات على أن عدم اليقين وغياب الإغلاق المعرفي يمثلان عاملين محوريين في تفاقم الآثار السلبية.

وعلى صعيد الاختلافات، تتباين الدراسات في منهجياتها ومستويات تركيزها، فبينما اعتمدت بعض الدراسات على مناهج كمية تجريبية، استخدمت دراسات أخرى منهجيات نوعية استقرائية، كما تختلف العينات المستهدفة من حيث الخلفيات الثقافية والأعمار وأنواع العلاقات. وبينما ركزت معظم الدراسات على المتعرضين للاختفاء، قلة منها تناولت تجارب المختفين أنفسهم.

رابعاً: مناقشة النتائج

في ضوء نتائج المراجعة الأدبية، يمكن الإجابة على التساؤلات البحثية المتعلقة بظاهرة الاختفاء المفاجئ، فمن حيث التعريف والطبيعة، يتبين أن الاختفاء المفاجئ يمثل شكلاً معاصراً من أشكال الانسحاب الاجتماعي والرفض غير المباشر، ويتميز بكونه إنهاءً أحادياً للتواصل دون تقديم تفسير وغالباً ما يتم من خلال الوسائط الرقمية، ويتسم هذا السلوك بالغموض وعدم اليقين، مما يميزه عن أشكال الرفض الصريح الأخرى.

أما من حيث الآثار والعواقب، فقد أثبتت الدراسات أن الاختفاء المفاجئ يرتبط بمجموعة من النتائج النفسية السلبية التي تتجاوز تلك المرتبطة بالرفض الصريح، وتشمل هذه الآثار تهديد الاحتياجات النفسية الأساسية (الانتماء، وتقدير الذات، والوجود ذو المعنى، والتحكم)، وزيادة المشاعر السلبية واستمرار الارتباط العاطفي بالشخص المختفي.

1: تفسير دلالة النتائج

تشير نتائج هذه المراجعة إلى أن الاختفاء المفاجئ يمثل تحولا نوعيا في أنماط الانسحاب الاجتماعي في العصر الرقمي، ففي الماضي كان إنهاء العلاقات يتطلب نوعاً من المواجهة أو التوضيح، حتى لو كان ذلك صعباً أو مؤلماً، أما اليوم فإن البنية التقنية لمنصات التواصل والاتصال تجعل من الممكن الانسحاب بشكل كامل وسلس دون تقديم أي تفسير، ويعكس هذا التحول تغيراً أعمق في طبيعة العلاقات الاجتماعية، حيث أصبحت أكثر هشاشة وأقل التزاماً.

كما تكشف النتائج عن مفارقة جوهرية في ظاهرة الاختفاء المفاجئ، فمن ناحية يمارس هذا السلوك في كثير من الأحيان كوسيلة لتجنب المواجهة وعدم إيذاء مشاعر الطرف الآخر إلا أنه في الواقع يؤدي إلى آثار نفسية أسوأ من الرفض الصريح، وتفسر هذه المفارقة بآثار غياب التفسير واليقين في حالة الاختفاء يترك الضحية في حالة من الشك والتساؤل المستمر، مما يطيل من معاناته ويصعب من عملية التعافي والتكيف.

2: العلاقة مع الدراسات السابقة

تنسّق نتائج هذه المراجعة مع الأدبيات السابقة في مجال الإقصاء الاجتماعي والرفض، فقد أثبتت الأبحاث المستفيضة أن الإقصاء الاجتماعي يهدد الاحتياجات النفسية الأساسية للأفراد (Williams, 2009)، وتؤكد نتائج المراجعة الحالية أن الاختفاء المفاجئ يمثل شكلاً من أشكال هذا الإقصاء، كما تنسّق النتائج مع نظرية التوقع والانتهاك (Expectancy Violations Theory) التي استندت إليها دراسة Konings وآخرون (2023)، حيث يُنظر إلى الاختفاء على أنه انتهاك لتوقعات التواصل الطبيعي.

وتضيف هذه المراجعة بُعداً مهماً للأدبيات من خلال التأكيد على أن آثار الاختفاء تمتد لتشمل المختفين أنفسهم، وليس فقط المتعرضين له، فكما أظهرت دراسة Forrai وآخرون (2023)، فإن الاختفاء في الصداقات أدى إلى زيادة الميل الاكتئابية بمرور الوقت، مما يشير إلى أن هذا السلوك يمكن أن يكون ضاراً بالطرفين.

3: مقترحات للبحوث المستقبلية

في ضوء الفجوات البحثية المحددة، يُقترح توجيه الجهود البحثية المستقبلية نحو عدة محاور.

أولاً: إجراء دراسات مقارنة عبر الثقافات لاستكشاف الفروق في انتشار وتأثير الاختفاء المفاجئ في مجتمعات مختلفة، خاصة المجتمعات العربية والإسلامية التي لم تحظَ بالقدر الكافي من البحث.

ثانياً: تطوير أدوات قياس نفسية مقننة وموثوقة لتقييم تجارب الاختفاء المفاجئ وآثاره مع مراعاة الخصوصيات الثقافية .

ثالثاً: تصميم دراسات طويلة لتتبع الآثار طويلة المدى للاختفاء المفاجئ على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، مما يتيح فهم أفضل للتطور الزمني لهذه الآثار.

رابعاً: استكشاف فعالية برامج التدخل والتوعية المصممة لمساعدة الأفراد على التعامل مع تجارب الاختفاء، سواء كمتعرضين أو كممارسين لهذا السلوك.

خامساً: دراسة العلاقة بين الاختفاء المفاجئ وأنماط التعلق والسمات الشخصية، لفهم أفضل للعوامل التي تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة لممارسة هذا السلوك أو التأثر به .
خاتمة:

خلصت هذه المراجعة الأدبية إلى مجموعة من النتائج المهمة حول ظاهرة الاختفاء المفاجئ كتحول في أنماط الانسحاب الاجتماعي، حيث تبين أن هذه الظاهرة تمثل شكلاً معاصراً من أشكال الإقصاء الاجتماعي والرفض غير المباشر، يتميز بإنهاء أحادي للتواصل دون تقديم تفسير، ويتم ممارسته في الغالب من خلال الوسائط الرقمية، كما تبين أن الاختفاء المفاجئ يرتبط بآثار نفسية سلبية متعددة تتجاوز تلك المرتبطة بالرفض الصريح وتشمل تهديد الاحتياجات النفسية الأساسية واستمرار المعاناة لفترات أطول .

كما أظهرت المراجعة أن الاختفاء المفاجئ يحدث في سياقات علائقية متنوعة، وليس فقط في العلاقات العاطفية، وأن دوافعه متعددة تشمل تجنب المواجهة والحماية من المضايقات والتكيف مع الحمل الزائد للمعلومات، والأهم من ذلك أن الممارسين أنفسهم قد يعانون من آثار سلبية، خاصة في سياق الصداقات .

وتسهم هذه المراجعة الأدبية في إثراء المعرفة العلمية حول ظاهرة الاختفاء المفاجئ من خلال تقديم تحليل منهجي شامل للأدبيات المتاحة، وتحديد أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات المختلفة واستخلاص النتائج المتفق عليها، كما تساهم في تحديد الفجوات

البحثية وتقديم توصيات محددة للبحوث المستقبلية، وتتميز هذه المراجعة بجمعها بين النتائج الكمية والنوعية، مما يوفر فهماً أشمل وأعمق للظاهرة. وفي ضوء نتائج هذه المراجعة، يوصى بما يلي:

أولاً: على المستوى التطبيقي، تطوير برامج توعية وثقيف رقمي تستهدف الشباب والبالغين حول آثار الاختفاء المفاجئ وأشكال التواصل الصحية في العلاقات الرقمية.

ثانياً: على مستوى منصات التواصل والمواعدة، تصميم ميزات تشجع على التواصل الواضح وتوفر دعماً للأفراد المتعرضين للاختفاء.

ثالثاً، على المستوى البحثي، توجيه مزيد من الاهتمام نحو دراسة الفروق الثقافية في انتشار وتأثير هذه الظاهرة، خاصة في المجتمعات غير الغربية.

رابعاً: على المستوى العلاجي، تطوير بروتوكولات تدخل نفسية لمساعدة الأفراد المتعرضين للاختفاء على التعامل مع آثاره النفسية.

خامساً: تعزيز الوعي المجتمعي حول أهمية التواصل الواضح والصادق في إنهاء العلاقات، مع مراعاة السياق الرقمي المعاصر.

قائمة المراجع:

- Riva, P., Telari, A., & Pancani, L. (2025). The phantom pain of ghosting: Multi-Day experiments comparing the reactions to ghosting and rejection. *Computers in Human Behavior*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108756>
- Bhattacharyya, G. . (2026, 26 فبراير). Doing Sociology. استرجع في 28 فبراير، 2026 https://doingsociology.org/2026/02/26/swipe-match-ghost-rethinking-love-in-the-age-of-dating-apps-gyandeep-bhattacharyya/?utm_source=chatgpt.com
- Zamperini, A., Campaioli, G. ., & Testoni, I. (2022). Double Blue Ticks: Reframing Ghosting as Ostracism Through an Abductive Study on Affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5). <https://doi.org/10.5817/CP2022-5-10>
- Courtice, E. L. ., & Kay, C. (2022). An empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method. *Personal Relationships*, 29(2), 41-386. <https://doi.org/10.1111/pere.12423>

- Tochkov, K. (2025). Breadcrumbing in Romantic Relationships: A Conceptual and Theoretical Analysis. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 13(8), 70-82.
- Couture, S. ., & Rolandsson, T. (2024). Becoming Spectral: Toward a Media History of Ghosting. *Social Media + Society*, 10(4). <https://doi.org/10.1177/20563051241301200>
- Yin, M. ., Chiang, A., & Xiao, R. (2026). Dissolving a Digital Relationship: A Critical Examination of Digital Severance Behaviours in Close Relationships. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 10(2), 1-27.
- Prinstein, M. J., Nesi, J., & Bradley, S. C. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 29-267. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Riva, P., . Schokkenbroek, J. M., & Telari, A. (2025). What is (not) ghosting? A theoretical analysis via three key pillars. *Computers in Human Behavior*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108637>
- Powell, D. N., & Freedman, G. (2024). Ghosting: A Common but Unpopular Rejection Strategy. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(10). <https://doi.org/10.1111/spc3.70026>