

پس از جدایی چه کسی بیشتر آسیب می‌بیند؛ مردان یا زنان؟

12 خرداد 1404

جدایی همواره دردناک است اما جدیدترین پژوهش‌ها نشان می‌دهند آسیب‌های روانی جدایی برای مردان، عمیق‌تر از زنان است. با ۵ راهکار علمی، سلامت روان خود را بعد از شکست عشقی یا طلاق حفظ کنید.

در ماه‌های اخیر خبر جدایی چندین زوج با شهرت جهانی خبرساز شده است. از تامی فیوری بوکسور و اینفلوئنسر مالی-می هیگ گرفته تا بن افلک بازیگر و جنیفر لوپز خواننده.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این جدایی‌ها احتمالاً برای مردان دردناک‌تر از زنان خواهد بود. محققان دانشگاه هومبولت برلین معتقدند که برخلاف تصور رایج، جدایی‌ها در واقع برای مردان سخت‌تر از زنان است.

دلیل آسیب‌پذیری بیشتر مردان پس از جدایی چیست؟

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که در روابط پایدار، مردان در مقایسه با زنان، میل کمتری به متارکه و خارج شدن از روابط خود دارند. به علاوه مردان پس از جدایی، احساس تنهایی بیشتری در مقایسه با زنان دارند و احتمال کمتری وجود دارد که به جنبه‌های مثبت جدایی رابطه خود نگاه کنند.

ایریس واهرینگ، سرپرست این پژوهش، می‌گوید: «مردان هتروسکشوال بیشتر از زنان هتروسکشوال به شریک خود برای برطرف کردن نیازهای عاطفی‌شان وابسته هستند. به طور خلاصه، روابط پایدار از نظر روانشناختی برای مردان مهم‌تر از زنان است».

فرهنگ عامه باعث شده تا بسیاری از مردم تصور کنند که روابط عاطفی برای زنان مهم‌تر از مردان است. به همین دلیل در این مطالعه، محققان تلاش کردند تا صحت این گزاره را مورد بررسی قرار دهند. این تیم تحقیقاتی، نتایج بیش از ۵۰ مطالعه را بررسی کردند که بیشتر آن‌ها در بیست سال اخیر منتشر شده بودند. محققان با استفاده از مدلی که تفاوت‌های جنسیتی را در مراحل مختلف روابط در نظر می‌گیرد، به نتایج «شگفت‌انگیز و غیرمنتظره‌ای» دست یافتند.

یافته‌های مهم آخرین پژوهش‌های روانشناسی درباره تاثیر طلاق

وارینگ در این رابطه می‌گوید: «به نظر می‌رسد، مردان تمایل بیشتری برای ورود به روابط پایدار دارند... علاوه بر این، رفاه و سلامت مردان بیشتر از زنان، به چنین روابطی وابسته است».

وارینگ در ادامه صحبت‌هایش می‌گوید: «حتی امید به زندگی مردان بیشتر از زنان، به داشتن یک رابطه

پایدار بستگی دارد».

محققان بر این باورند که مردان به دلیل دریافت توجه و حمایت کمتر از سوی دیگران، بیشتر از زنان در روابط عاطفی خود سرمایه‌گذاری می‌کنند.

پال ون لانگه، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: «هنجارهای اجتماعی تأثیر زیادی بر اینکه زنان بیشتر از مردان احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، دارند و به همین دلیل از یکدیگر حمایت بیشتری می‌کنند».

او در ادامه می‌گوید: «حتی کودکان خردسال نیز این هنجارها را تجربه می‌کنند؛ طبق این هنجارها دختران بیشتر از پسران احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود را به اشتراک می‌گذارند و این کار برایشان طبیعی‌تر و مناسب‌تر است».

بنابراین، مردان بعد از یک جدایی، معمولاً از حمایت‌های اجتماعی کمتری بهره‌مند می‌شوند که بنا به گفته محققان، می‌تواند پیامدهای جدی بر سلامت و کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشد.

پژوهشگران این مطالعه امیدوار هستند تا نتایج این تحقیق، مردان و زنان را تشویق کند تا در صورت لزوم، برای کسب توجه و بهره‌مندی از حمایت‌های لازم به اطرافیان خود مراجعه کنند.

محققان در مطالعه‌ای که در نشریه Behavioural and Brain Sciences منتشر شده، به این نتیجه رسیدند که: «برای همه افراد، برقراری ارتباط عمیق و بهره‌مندی از حمایت عاطفی به منظور دستیابی به نتایج مثبت فردی و بین‌فردی، یک امر ضروری است» پژوهشگران در ادامه می‌گویند: «اگر جوامع به گونه‌ای پیشرفت کنند که نقش‌ها در زندگی اجتماعی کمتر به جنسیت افراد مرتبط باشند، این امکان وجود دارد که مردان بتوانند احساسات خود را راحت‌تر بیان کرده و از آسیب‌پذیری‌هایشان صحبت کنند». محققان در ادامه می‌گویند: «در این صورت، نیاز افراد به دریافت حمایت‌های عاطفی، به احتمال بیشتری برآورده خواهد شد».

کیل مونک، استادیار علوم توسعه انسانی و خانواده در دانشگاه میسوری می‌گوید، روابطی که مدام قطع و وصل می‌شوند، با افزایش سوءاستفاده، ارتباطات ضعیف‌تر و تعهد کمتر همراه هستند. افرادی که در چنین روابطی قرار دارند باید تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند، چه برای ادامه دادن و ماندن در کنار هم و چه برای تمام کردن رابطه.

مشاوره تلفنی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰

سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

چطور با پایان رابطه راحت‌تر کنار بیاییم؟

در ادامه پنج نکته برای تشخیص اینکه آیا وقت آن رسیده که رابطه‌تان را تمام کنید، آورده شده است:

وقتی به بازگرداندن رابطه‌ای که تمام شده فکر می‌کنید یا می‌خواهید از جدایی‌های آینده جلوگیری نمایید، باید به دلایل جدایی فکر کنید تا ببینید آیا یک سری مشکلات همیشگی و مداوم بر رابطه تاثیر می‌گذارند یا خیر.

صحبت کردن واضح و صریح درباره مسائلی که به این جدایی‌ها منجر شده، می‌تواند مفید باشد، به ویژه اگر احتمال آن وجود دارد که این مسائل دوباره تکرار شوند. با این حال، اگر در رابطه‌ای خشونت وجود داشته باشد یا صحبت در مورد مشکلات رابطه ممکن است امنیت شما را تهدید کند، بهتر است زمانی که در وضعیت امن و ایمن قرار دارید، از خدمات حمایتی (مثل مشاوره و کمک‌های قانونی) بهره‌مند شوید.

همانند فکر کردن به دلایلی که باعث پایان رابطه شده، زمانی را برای بررسی دلایلی که ممکن است زمینه آشتی و بازگشت دوباره به رابطه را فراهم کند، صرف کنید. آیا دلیل این تصمیم از تعهد و احساسات مثبت نشأت می‌گیرد، یا بیشتر مربوط به تعهدات و راحتی خودتان می‌شود؟ دلایل دوم احتمال بیشتری

دارد که به مسیری پر از ناراحتی‌های بیشتر منتهی شوند.

به خاطر داشته باشید که پایان دادن به یک رابطه سمی کاملاً قابل درک است. اگر رابطه شما دیگر قابل ترمیم نیست، برای حفظ سلامت روحی یا جسمی خود احساس گناه نداشته باشید.

زوج درمانی یا مشاوره رابطه، فقط برای کسانی نیست که در آستانه طلاق هستند. حتی زوج‌های خوشبخت نیز می‌توانند از «چکاپ‌های رابطه‌ای» بهره‌مند شوند تا ارتباط خود را تقویت کنند و از حمایت بیشتری برای مدیریت تحولات رابطه برخوردار شوند.

منبع: روزیاتو