

# روانشناسی جنسیت و انواع هویت جنسی

تاریخ روزرسانی: ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱

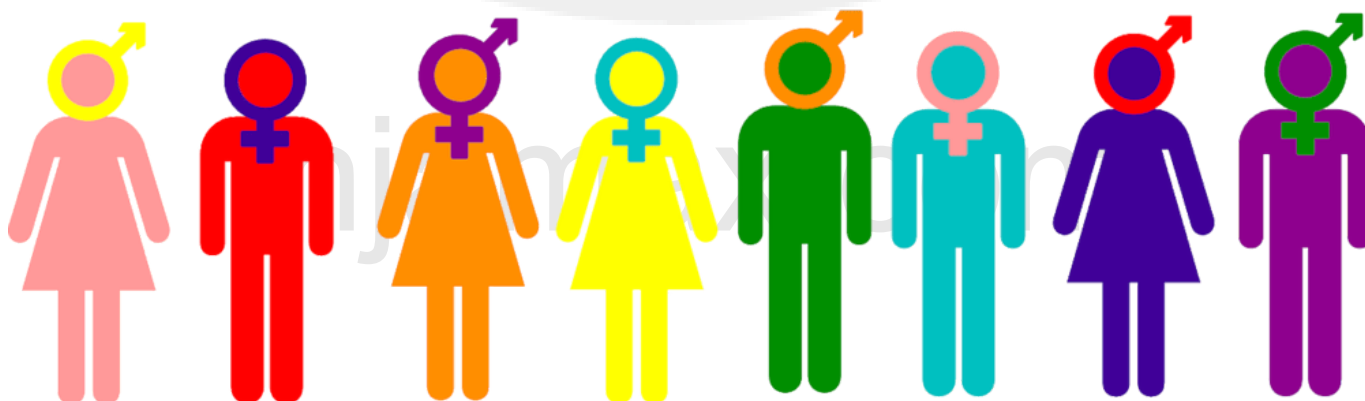
همه انسان ها با ویژگی های بیولوژیکی جنسی به دنیا می آیند، چه مذکر، چه مؤنث یا بین جنسی. با این حال، جنسیت یک ساختار اجتماعی است و عموماً مبتنی بر هنجارها، رفتارها و نقش های اجتماعی مورد انتظار افراد است. هویت جنسی، جنسیت شخص را که میتواند مرد، زن یا غیره باشد، توصیف میکند. در این مقاله با مقوله روانشناسی جنسیت و انواع هویت جنسی بیشتر آشنا خواهیم شد. لازم به ذکر است، مرکز مشاوره مکث با توجه به تعالیم دینی و اسلامی، معتقد به دو قطبی سنتی جنسیتی است، ولیکن صرفاً از جنبه مطالعات روانشناختی و درمان مشکلات جنسی و انواع اختلالات مرتبط با آن، این مقاله علمی را خدمتان تقدیم میکند.

## محدوده هویت جنسی مدرن

احتمالاً هیچ زمانی در تاریخ بشر نبوده است که همه افراد احساس کنند که یا کاملاً مرد هستند یا کاملاً زن. اما در حالی که فرهنگ های مختلف در زمان های مختلف کم و بیش آزاد بوده و هویت های جنسیتی متفاوت را پذیرفته اند، امروزه بسیاری از افراد ممکن است راحت تر از هر زمان دیگری هویت خود را بیان کنند و به عنوان اعضای جنسیتی که معتقدند به آن تعلق دارند، زندگی کنند. با این حال، طبق تحقیقات سازمان بهداشت جهانی و سایرین، افراد تراجنسیتی، غیر دودویی و سایر افراد غیرسیس جندر با تبعیض گسترده ای در زندگی اجتماعی، کاری و سیستم مراقبت های بهداشتی روبرو هستند. کسانی که با جنسیت باینری خود همسانی ندارند، ممکن است مجبور شوند با مخفی کاری زندگی کنند یا تهدید به خشونت شوند.

## چند جنسیت وجود دارد؟

هیچ پاسخ قطعی برای این سوال وجود ندارد. در کنار مردان سیس و زنان سیس، مردان ترنس و زنان ترنس، تراجنسیتی، غیر دودویی و جندرکوئرها هستند. فیسبوک ده ها هویت جنسی بالقوه را به کاربران ارائه میدهد تا برای پروفایل خود انتخاب کنند، در حالی که کارشناسان دیگر پیشنهاد میکنند که ممکن است ۱۰۰ جنسیت یا بیشتر وجود داشته باشد و فرهنگ های مختلف ممکن است از هویت های مختلف برای یک یا چند جنسیت استفاده کنند. طبق نظر پژوهشگران، نکته کلیدی، تعیین فهرست قطعی از احتمالات جنسیتی نیست، بلکه پذیرفتن جنسیت اعلام شده هر فرد است.



## باینری جنسیت چیست؟

بسیاری از مردم به عنوان مرد یا زن راحت هستند که به عنوان جنسیت باینری نیز شناخته شوند. وقتی افرادی که خود را مرد یا زن نمیدانند، به هر حال از رفتارها و روال های معمول مردانه یا زنانه «سنتی» پیروی می کنند، به دلیل بی میلی یا ترس از اعلام هویت جنسی واقعی خود، میتوان گفت که آنها هم‌نواپی جنسیتی را انجام میدهند. دنیای امروزی هنوز بطور کلی به سمت دو قطبی جنسیتی است. با این حال، از قضا، بسیاری از عناصر آنچه که امروزه به عنوان رفتارهای مردانه یا زنانه شناخته میشود، زمانی کاملاً متفاوت بودند.

برای مثال، در سال های نه چندان دور، مردان کلاه گیس و کفش پاشنه دار می پوشیدند و رنگ صورتی را ترجیح میدادند، که اکنون همه آنها بطور کلیشه ای زنانه در نظر گرفته میشود. درک اینکه چقدر انتظارات دوقطبی ما واقعاً در طول زمان سیال بوده است، میتواند منجر به پذیرش بیشتر نقشهای جنسیتی جایگزین شود.

## مردم چگونه جنسیت خود را درک می کنند؟

افراد می توانند در هر زمانی از هویت جنسی خود آگاه شوند. برخی در دوران کودکی از هویت خود آگاه میشوند و ممکن است از سنین پایین متوجه عدم انطباق با جنسیتی شوند که در بدو تولد به آنها اختصاص داده شده است. این احساس ناراحتی هنگام تلاش برای زندگی در دوقطبی جنسیت، اغلب به عنوان نارسایی جنسیتی نامیده میشود. چنین احساسات ناهماهنگ جنسیتی، میتواند به افسردگی یا حتی افکار خودکشی تبدیل شود تا زمانی که فرد بتواند انقلاب جنسیتی پیدا کند (اغلب پس از مواجهه با سایرین با هویت جنسی مشابه و با افرادی که می توانند با آنها هم ذات پنداری کنند). اما اگر خانواده، همسالان یا جامعه شان از هویت های طیف جنسیتی حمایت نکنند، ممکن است افراد همچنان با هویت خود مبارزه کنند.



## چگونه والدین می توانند از یک کودک غیر دودویی حمایت کنند؟

جوانی که به والدین خود نشان می‌دهد که غیردودویی یا تراجنسیتی است، ممکن است اضطراب قابل توجهی را تجربه کند، حتی اگر معتقد باشد والدینش می‌توانند از او حمایت کنند. والدینی که می‌توانند در طول بحث‌های خود آرام بمانند، بر گوش دادن تمرکز کنند، به غرایز فرزندشان اعتماد کنند و به یاد داشته باشند که آنچه در حال رخ دادن است، بیشتر به سلامت روان فرزندشان مربوط می‌شود تا سلامتی خودشان، می‌توانند تسکین و حمایت فوق العاده‌ای را برای فرزندشان ارائه دهند. پس از آن، والدین می‌توانند به تنهایی درباره تفاوت‌های جنسیتی تحقیق کنند، حمایت کنند و از فرزند خود در خانواده و در صورت لزوم در جامعه دفاع کنند.

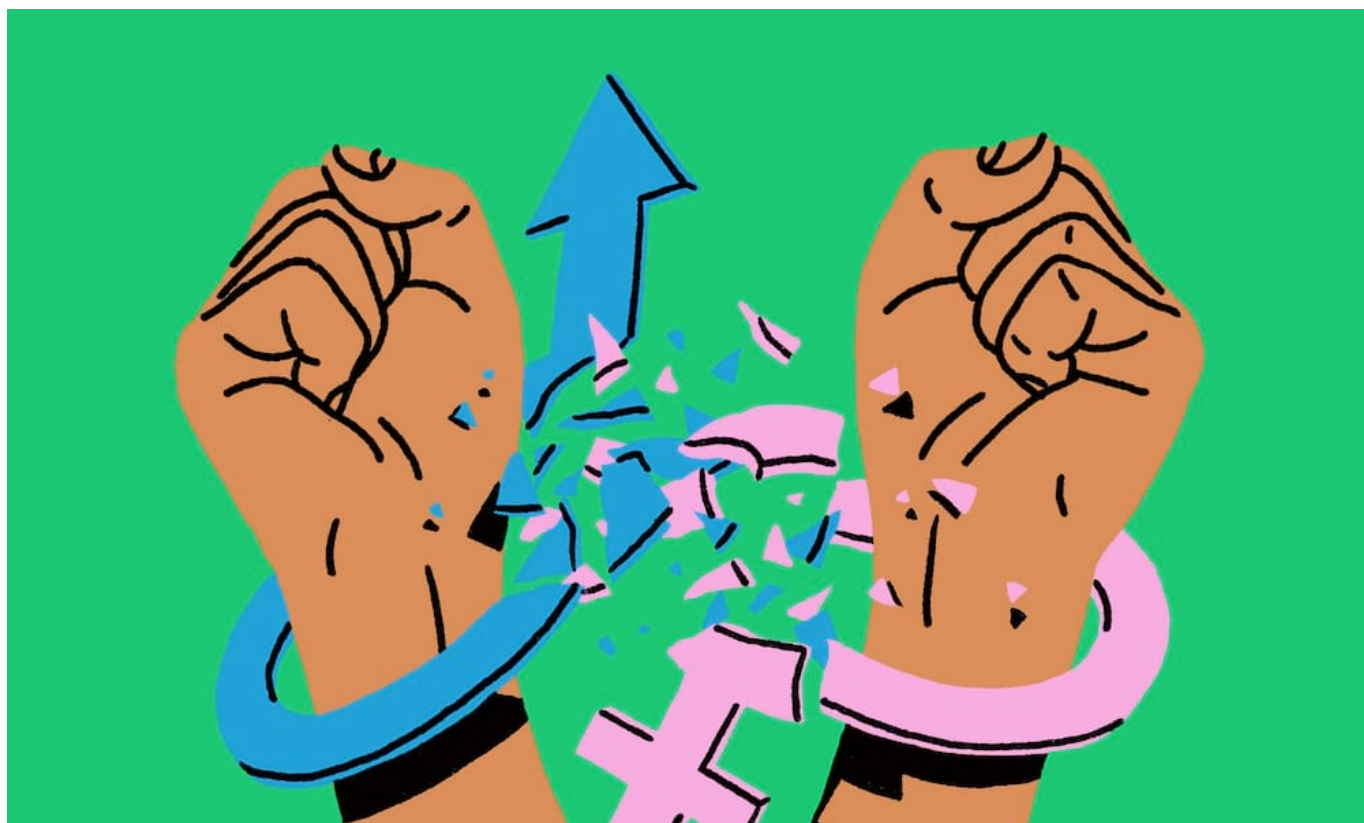
## افراد جندرکوئیر چگونه خود را شناسایی می‌کنند؟

افرادی که خود را به عنوان genderqueer معرفی می‌کنند ممکن است خود را در طیف هویت جنسی بین زن و مرد قرار دهند؛ نه تراجنسیتی و نه به دنبال تغییر. ممکن است خود را دارای جنسیت خنثی بدانند و ضمائر کمتر جنسیتی مانند «آنها» را به کار گیرند. در حالی که ارتباط آنها با یک جنسیت دوقطبی بسیار ناراحت کننده است، ممکن است سیالیت جنسیتی را تجربه کنند و در زمانهای مختلف به مرد یا زن نزدیک تر شوند. اصطلاحات دیگری که افراد جندرکوئیر ممکن است بپذیرند عبارتند از: جنس سوم، نیمه جنس، دوجنس، خنثی، آندروژن یا پانجندر. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که تعداد بیشتری از افرادی که جنسیت خود را جندرکوئیر میدانند، زن متولد شده‌اند.

## چالش‌های جنسیت در زندگی روزمره

توصیف جنسیت به عنوان یک ساختار اجتماعی، نه یک عبارت اتفاقی و نه ایدئولوژیک است. بسیاری از مردم اگر بتوانند بدون نگرانی در مورد اینکه آیا جنسیتشان بر ادراک دیگران از آنها یا توانایی آنها برای پیگیری اهدافشان تأثیر می‌گذارد یا بدون احساس تردید در مورد اینکه آیا آنها انتظارات را برآورده می‌کنند یا نه، ممکن است شادتر و کمتر مضطرب باشند.

مردان سیسجندر ممکن است تلاش کنند تا به مفاهیمی که از سنین جوانی به آنها آموزش داده شده و از طریق رسانه‌های فراگیر، عمل کنند. حتی اگر انجام این کار واقعاً یک عمل ناخوشایند به نظر رسد. زنان سیس جندر ممکن است نگران باشند که جنسیت‌گرایی ممکن است فرصت‌های آنها را محدود کند، یا اینکه تعقیب اهداف آنها باعث شود دیگران آنها را کمتر زنانه و به نوعی کمتر شایسته ببینند. به خصوص اگر آنطور که دیگران انتظار دارند لباس نپوشند یا ظاهر خود را حفظ نکنند. افراد تراجنسیتی ممکن است عمیقاً احساس کنند که از خود واقعی خود جدا شده‌اند، در حالی که آنهايي که در حال گذار هستند، یا آشکارا غیر دودویی یا جنسیتی هستند، ممکن است بیشتر احساس کنند شبیه خود واقعی‌شان هستند.



## آیا افراد غیر دودویی با چالش‌های سلامت روانی خاصی روبرو هستند؟

بر اساس گزارش وضعیت روانی جهان، افراد تراجنسیتی بطور قابل توجهی از سلامت روانی کمتری نسبت به مردان یا زنان سیسجندر برخوردار هستند. نظرسنجی‌های پروژه Trevor نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از جوانان ترنس یا غیردودویی در سال گذشته افکار خودکشی را تجربه کرده‌اند. تحقیقات دیگر نشان داده است که در حالی که میزان افسردگی در جوامع غیر دودویی بالاتر است، خطر با حمایت خانواده کاهش می‌یابد.

## آیا یک تبعیض عمومی در جامعه نسبت به افراد با هویت مرد وجود دارد؟

بله، حتی ممکن است عمیق‌تر از آن چیزی باشد که بسیاری تصور می‌کنند. یک مطالعه کامپیوتری در مورد نگرش مردم نسبت به انسانیت، بطور کلی نشان داد که بیشتر مردم مفاهیم انسانی، مانند اصطلاح شخص را بیشتر به مردان نسبت می‌دهند تا به زنان، که منعکس‌کننده آن چیزی است که محققان آن را تعصب اندروسنتریک با پیامدهایی برای سوگیری در اقتصاد نامیدند. مراقبت‌های پزشکی و حتی آزمایش‌های ایمنی تا همین اواخر روی آدمک‌هایی با اندازه مردها انجام می‌شد. این تحقیق نشان داد که این سوگیری و تعصب در مردان بسیار بیشتر از زنان قابل مشاهده است، اما در سراسر جامعه وجود دارد.

## آیا اعتقاد به مردانگی سنتی یک عامل خطر برای سلامت روان ضعیف است؟

ممکن است اینطور باشد، اگرچه این ایده جنجال زیادی ایجاد کرده است. در سال ۲۰۱۹، انجمن روان‌شناسی آمریکا دستورالعمل‌هایی را برای روانشناسانی که با مردان و پسران کار می‌کنند، صادر کرد و مطابق آن، مردانگی سنتی که با رقابت‌پذیری، تسلط و پرخاشگری مشخص می‌شود، در کل مضر است. مردانی که به این شکل اجتماعی شده‌اند، کمتر به رفتارهای سالم دست می‌زنند. این احساس که باید برای رسیدن به آن ایده آل تلاش

کرد، میتواند نه تنها منجر به مبارزات شخصی برای پذیرش خود واقعی فرد شود، بلکه منجر به تمایل بالاتری برای تبعیض علیه افرادی شود که تصور میشود هنجارهای جنسیتی را نقض میکنند.

منبع: [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com)



[injamax.com](http://injamax.com)