

به نام خدا

روانشناسی زنان

در عصر فرسودگی عاطفی

مؤلف:

ثریا همتی پور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : همتی پور، ثریا، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی زنان در عصر فرسودگی عاطفی / مولف ثریا همتی پور
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۳۲۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۳۲-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : روانشناسی جنایی - ذهن، انگیزه - کشف جرم
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : روانشناسی زنان در عصر فرسودگی عاطفی

مولف : ثریا همتی پور

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : محدثه فرهمند

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵

چاپ : زبرجد

قیمت : ۵۵۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۳۲-۲

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۹
فصل اول: زن معاصر در بستر فرسودگی روانی	۱۳
تحلیل روان‌شناختی زیست زنان در جهان مدرن	۱۶
تبیین مفهوم فرسودگی عاطفی در زنان	۲۰
فشار ناشی از تعدد و تعارض نقش‌های اجتماعی	۲۴
زن مدرن میان استقلال فردی و استهلاک روانی	۲۸
تمایز میان خستگی جسمانی و فرسودگی هیجانی	۳۲
تأثیر ساختارهای مدرن بر سلامت روان زنان	۳۶
فصل دوم: اضطراب پنهان در روان زنان	۴۳
اضطراب عملکرد و هراس مزمن از ناکافی بودن	۴۷
اضطراب موفقیت و فشار دستیابی	۵۱
اضطراب مادری و مسئولیت‌های هیجانی	۵۶
اضطراب در روابط عاطفی زنان	۶۰
هراس از قضاوت و ارزیابی اجتماعی	۶۵
سندرم زن کامل و فشارهای فرهنگی	۷۰
اضطراب مزمن و فرسایش شناختی - هیجانی	۷۴

فصل سوم : کمال گرایی ناسازگار در زنان ۸۱

۸۶..... هنگامی که کمال طلبی به زندان روانی تبدیل می شود

۹۰..... ریشه های تحولی و روان شناختی کمال گرایی

۹۵..... جامعه پذیری دختران بر مبنای بی نقص بودن

۱۰۰..... کمال گرایی در حوزه شغلی، بدنی، عاطفی و مادری

۱۰۵..... ارتباط کمال گرایی با اضطراب و اختلالات افسردگی

۱۰۹..... خودسرزندی و انتقاد درونی در زنان

فصل چهارم : شبکه های اجتماعی و بحران روان شناختی زنان ۱۱۵

۱۱۹..... مقایسه اجتماعی، تنهایی و تضعیف عزت نفس

۱۲۴..... تأثیر رسانه های اجتماعی بر سلامت روان زنان

۱۲۹..... ایده آل سازی بدن و اضطراب تصویر بدنی

۱۳۴..... وابستگی به تأیید اجتماعی در فضای مجازی

۱۳۹..... مقایسه مستمر سبک زندگی و فرسایش روانی

۱۴۴..... افسردگی ناشی از مصرف افراطی شبکه های اجتماعی

۱۴۹..... تعارض میان هویت مجازی و هویت اصیل فردی

فصل پنجم : افسردگی پنهان در زنان ۱۵۵

۱۶۰..... رنج های خاموش و نادیده گرفته شده زنان

۱۶۵..... تبیین مفهوم افسردگی پنهان

لبخندهای اجباری و نقاب هیجانی زنان	۱۷۰
زنان موفق با تجربه افسردگی درونی	۱۷۴
سرکوب هیجانات و پیامدهای روانی آن	۱۷۹
فرسودگی عاطفی مزمن در زنان	۱۸۴
رابطه تنهایی مدرن با افسردگی زنان	۱۸۹
فصل ششم: فرسودگی ذهنی مادران در عصر مدرن	۱۹۵
مادری در بستر فرسودگی روانی معاصر	۲۰۰
فشارهای روانی ناشی از مادری مدرن	۲۰۴
فرسودگی مادرانه و تحلیل هیجانی	۲۰۹
احساس گناه مزمن در مادران	۲۱۳
مادری و بحران هویت فردی	۲۱۷
زنان شاغل و تعارض نقش‌های خانوادگی - شغلی	۲۲۰
اهمیت سلامت روان مادران	۲۲۴
فصل هفتم: زن مدرن و بحران هویت روانی	۲۲۹
زنانگی در تقابل سنت و مدرنیته	۲۳۳
بحران هویت زنانه در جوامع معاصر	۲۳۶
زن مستقل و تجربه تنهایی روانی	۲۳۹
تعارض نقش‌های سنتی و مدرن زنان	۲۴۲

۲۴۵.....	هویت هیجانی و نیازهای عاطفی زنان
۲۴۸.....	نیاز به دیده شدن و تأیید اجتماعی
۲۵۱.....	بحران معنا و پوچی روان‌شناختی در زندگی زنان
۲۵۵.....	فصل هشتم: روابط عاطفی و فرسودگی هیجانی زنان
۲۵۸.....	عشق، وابستگی و استهلاک روانی
۲۶۱.....	وابستگی عاطفی و آسیب‌پذیری روانی زنان
۲۶۳.....	روابط سمی و پیامدهای هیجانی آن
۲۶۶.....	فرسودگی عاطفی در روابط زناشویی
۲۶۹.....	خیانت عاطفی و آسیب‌های روان‌شناختی
۲۷۲.....	تجربه تنهایی در روابط صمیمانه
۲۷۴.....	سرکوب نیازهای هیجانی زنان
۲۷۷.....	فصل نهم: بازسازی روان زن معاصر
۲۷۹.....	فرایند درمان و بازیابی سلامت روان
۲۸۲.....	خودآگاهی هیجانی و تنظیم عواطف
۲۸۴.....	رویکردهای درمان اضطراب در زنان
۲۸۷.....	مهارت‌های خودمراقبتی روانی
۲۸۹.....	بازسازی عزت‌نفس و هویت فردی
۲۹۱.....	مرزبندی عاطفی در روابط بین‌فردی

درمان فرسودگی روانی و هیجانی	۲۹۳
نقش روان‌درمانی در ارتقای سلامت روان زنان	۲۹۶
فصل دهم : آینده روان زنان در جهان مدرن	۲۹۹
زنانگی آگاهانه در عصر بحران‌های روانی	۳۰۱
آینده سلامت روان زنان در جوامع مدرن	۳۰۳
تاب‌آوری روانی زنان در مواجهه با فشارهای اجتماعی	۳۰۶
بازتعریف مفهوم زنانگی در عصر جدید	۳۰۸
استقلال روانی و بلوغ هیجانی زنان	۳۱۰
زن آگاه و کنشگر در جهان معاصر	۳۱۳
امید، معنا و رشد روان‌شناختی زنان	۳۱۵
نتیجه‌گیری	۳۱۸
منابع	۳۲۱

مقدمه

در جهان معاصر، زنان بیش از هر زمان دیگری در معرض فشارهای روانی، هیجانی و اجتماعی قرار گرفته‌اند. تحولات سریع فرهنگی، تغییر ساختارهای اجتماعی و افزایش انتظارات فردی و جمعی، شرایطی را ایجاد کرده است که بسیاری از زنان در سکوت با نوعی فرسودگی عاطفی مزمن زندگی می‌کنند. این فرسودگی تنها نتیجه خستگی جسمانی نیست، بلکه محصول فشارهای ذهنی و هیجانی عمیقی است که به تدریج آرامش روانی زنان را تحلیل می‌برد. زن امروز در میانه مسئولیت‌های متعدد، نقش‌های متضاد و انتظارات بی‌پایان، اغلب ناچار است میان خواسته‌های شخصی و نیازهای دیگران تعادل برقرار کند. همین تعارض دائمی، زمینه‌ساز اضطراب، خستگی روانی و احساس ناتوانی در بسیاری از زنان شده است. زندگی مدرن تصویری از زن موفق، مستقل، زیبا، توانمند و کامل ارائه می‌دهد؛ تصویری که در ظاهر جذاب اما در عمل فرساینده است. بسیاری از زنان تلاش می‌کنند هم‌زمان در نقش مادر، همسر، کارمند، دختر، دوست و فردی موفق ظاهر شوند. این تلاش دائمی برای کامل بودن، آرام‌آرام آنان را در معرض فشار روانی شدیدی قرار می‌دهد. زنان در چنین شرایطی اغلب فرصت کافی برای شناخت احساسات، نیازها و آسیب‌های درونی خود پیدا نمی‌کنند و به تدریج دچار نوعی خستگی عاطفی پنهان می‌شوند؛ خستگی‌ای که گاه سال‌ها نادیده گرفته می‌شود.

یکی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی زنان در عصر حاضر، اضطراب مزمن است. اضطراب ناشی از عملکرد، ترس از قضاوت شدن، نگرانی درباره آینده، دغدغه پذیرفته شدن و هراس از ناکافی بودن، ذهن بسیاری از زنان را درگیر کرده است. زنان بسیاری احساس می‌کنند باید همیشه قوی، آرام، زیبا و موفق باشند. این فشار ذهنی باعث می‌شود که آنان کمتر فرصت تجربه آرامش واقعی را داشته باشند. در بسیاری از

موارد، زنان حتی در زمان استراحت نیز احساس آرامش نمی‌کنند، زیرا ذهن آنان همچنان درگیر مسئولیت‌ها و نگرانی‌های روزمره است. شبکه‌های اجتماعی نیز نقش مهمی در تشدید این فرسودگی روانی ایفا می‌کنند. فضای مجازی با نمایش زندگی‌های ظاهراً بی‌نقص، احساس مقایسه و ناکافی بودن را افزایش می‌دهد. زنان بسیاری هر روز خود را با تصاویر و استانداردهای غیرواقعی مقایسه می‌کنند. این مقایسه مداوم، عزت‌نفس را تضعیف کرده و اضطراب ظاهری را افزایش می‌دهد. تصویر بدن، میزان موفقیت، سبک زندگی و حتی روابط عاطفی به معیارهایی برای ارزش‌گذاری فردی تبدیل شده‌اند. در چنین شرایطی، زنان بیش از گذشته در معرض احساس نارضایتی از خود قرار می‌گیرند.

کمال‌گرایی نیز به یکی از عوامل مهم فرسودگی عاطفی زنان تبدیل شده است. بسیاری از زنان از کودکی آموخته‌اند که باید بی‌نقص باشند. آنان یاد گرفته‌اند که اشتباه نکنند، احساسات منفی خود را پنهان کنند و همواره رضایت دیگران را جلب نمایند. این الگوی تربیتی در بزرگسالی به خودسرزنی شدید، اضطراب و فرسودگی روانی منجر می‌شود. زن کمال‌گرا معمولاً هر موفقیتی را ناکافی می‌داند و مدام در حال ارزیابی و قضاوت خویش است. چنین فردی به ندرت احساس رضایت درونی را تجربه می‌کند. افسردگی پنهان نیز در میان زنان شیوع گسترده‌ای یافته است. بسیاری از زنان با وجود ظاهر آرام و حتی موفق، در درون احساس خستگی، غم و پوچی می‌کنند. آنان اغلب به دلیل ترس از قضاوت یا نادیده گرفته شدن، احساسات واقعی خود را پنهان می‌کنند. لبخندهای اجباری، سکوت‌های طولانی و تحمل مداوم فشارهای عاطفی، بخشی از واقعیت زندگی بسیاری از زنان است. افسردگی زنان همیشه با گریه یا انزوا همراه نیست؛ گاه در قالب سکوت، خستگی مزمن، بی‌انگیزگی و فراموشی خود بروز می‌کند. در این میان، مادران نیز با نوع خاصی از فرسودگی روانی مواجه‌اند. مادری در جهان مدرن با مسئولیت‌های سنگین و انتظارات پیچیده همراه شده است. بسیاری از مادران تلاش می‌کنند هم‌زمان مادری ایده‌آل، همسری موفق و زنی مستقل باشند. این فشار مضاعف اغلب باعث احساس گناه، اضطراب و خستگی ذهنی می‌شود.

برخی مادران احساس می‌کنند هویت فردی خود را در میان مسئولیت‌های خانوادگی از دست داده‌اند. نادیده گرفتن سلامت روان مادران می‌تواند پیامدهای عمیقی بر خانواده و جامعه داشته باشد.

روابط عاطفی نیز در دنیای امروز دستخوش تغییرات گسترده‌ای شده‌اند. زنان بسیاری با وجود حضور در رابطه، احساس تنهایی عمیقی را تجربه می‌کنند. روابط سطحی، نبود گفت‌وگوی واقعی، وابستگی ناسالم و ترس از ترک شدن، آرامش روانی زنان را تهدید می‌کند. برخی زنان به دلیل کمبود محبت و احساس امنیت، وارد روابط آسیب‌زا می‌شوند و به تدریج عزت‌نفس خود را از دست می‌دهند. خیانت، بی‌توجهی عاطفی و تحقیر روانی می‌تواند آسیب‌های عمیقی بر روان زنان بر جای بگذارد. از سوی دیگر، زن مدرن با بحران هویت نیز روبه‌رو است. او میان سنت و مدرنیته، استقلال و وابستگی، آزادی و پذیرش اجتماعی در نوسان است. بسیاری از زنان هنوز نمی‌دانند چگونه می‌توانند بدون احساس گناه، برای خود زندگی کنند. آنان میان انتظارات فرهنگی و خواسته‌های فردی گرفتار شده‌اند. همین تعارض هویتی، احساس سردرگمی و فرسودگی روانی را افزایش می‌دهد.

با وجود تمام این فشارها، زنان ظرفیت بالایی برای تاب‌آوری و بازسازی روانی دارند. آگاهی هیجانی، خودشناسی، مرزبندی عاطفی، مراقبت روانی و مراجعه به روان‌درمانی می‌تواند به زنان کمک کند تا سلامت روان خود را بازیابند. زن آگاه می‌تواند از چرخه فرسودگی خارج شود و معنای تازه‌ای برای زندگی خویش پیدا کند. بازسازی روانی زنان نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی آنان کمک می‌کند، بلکه سلامت عاطفی خانواده و جامعه را نیز تقویت خواهد کرد. شناخت روان زنان در عصر فرسودگی عاطفی، ضرورتی مهم برای فهم واقعیت‌های زندگی معاصر است. زنان امروز بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که دیده شوند، شنیده شوند و احساساتشان جدی گرفته شود. سلامت روان زنان تنها مسئله‌ای فردی نیست، بلکه موضوعی اجتماعی و انسانی است که آینده نسل‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این کتاب

تلاشی است برای بررسی عمیق رنج‌های پنهان، اضطراب‌های خاموش و نیازهای فراموش‌شده زنان در جهان مدرن؛ جهانی که در آن زنان بیش از همیشه به آرامش، معنا و امنیت روانی نیاز دارند.

فصل اول:

زن معاصر در بستر فرسودگی روانی

زن معاصر در جهانی زندگی می‌کند که سرعت تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در آن به شکل چشمگیری افزایش یافته است و همین تحولات گسترده فشارهای روانی متعددی را بر زندگی زنان تحمیل کرده است. زن امروز دیگر تنها در چارچوب نقش‌های سنتی تعریف نمی‌شود، بلکه هم‌زمان باید در نقش‌های اجتماعی، حرفه‌ای، خانوادگی و عاطفی نیز عملکرد مطلوبی داشته باشد. این چندگانگی نقش‌ها اگرچه نشانه‌ای از رشد اجتماعی زنان محسوب می‌شود، اما در بسیاری از مواقع به فرسودگی روانی و خستگی عاطفی عمیق منجر می‌گردد. بسیاری از زنان در تلاش هستند تا میان مسئولیت‌های فردی و انتظارات اجتماعی تعادل برقرار کنند، اما این تعادل همواره آسان نیست و گاه فشارهای روانی شدیدی ایجاد می‌کند. زنان در دنیای امروز اغلب احساس می‌کنند که باید هم‌زمان قوی، مستقل، مهربان، موفق، زیبا و بی‌نقص باشند و همین تصویر غیرواقعی از زن ایده‌آل، سلامت روان آنان را به خطر می‌اندازد. فرسودگی روانی در زنان معمولاً آرام و تدریجی شکل می‌گیرد و در ابتدا ممکن است تنها به صورت خستگی ساده یا کاهش انرژی ظاهر شود، اما با گذشت زمان می‌تواند به اضطراب، افسردگی، بی‌انگیزگی و احساس پوچی منجر گردد. بسیاری از زنان به دلیل فشارهای مداوم زندگی مدرن فرصت کافی برای توجه به نیازهای روانی خود ندارند و همین موضوع باعث می‌شود مشکلات عاطفی آنان به مرور زمان عمیق‌تر شود. زن معاصر بخش زیادی از انرژی ذهنی خود را صرف مراقبت از دیگران می‌کند و در این

میان اغلب نیازهای شخصی خویش را نادیده می‌گیرد. این الگوی رفتاری به‌ویژه در فرهنگ‌هایی که زنان را به فداکاری و ازخودگذشتگی تشویق می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

بسیاری از زنان از کودکی یاد گرفته‌اند که احساسات واقعی خود را پنهان کنند و همواره آرام، صبور و مسئولیت‌پذیر باقی بمانند. این سرکوب هیجانی در بزرگسالی به فشار روانی مزمن تبدیل می‌شود. زنانی که نمی‌توانند احساسات خود را آزادانه بیان کنند، بیشتر در معرض اضطراب و فرسودگی عاطفی قرار می‌گیرند. اضطراب عملکرد یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی زنان در عصر جدید است. زنان بسیاری دائماً نگران هستند که به اندازه کافی خوب نباشند یا نتوانند انتظارات دیگران را برآورده کنند. این نگرانی دائمی ذهن آنان را خسته می‌کند و احساس آرامش را از بین می‌برد. ترس از قضاوت شدن نیز نقش مهمی در شکل‌گیری فرسودگی روانی زنان دارد. بسیاری از زنان همواره احساس می‌کنند تحت نگاه و ارزیابی دیگران قرار دارند. این فشار اجتماعی باعث می‌شود آنان حتی در ساده‌ترین تصمیمات زندگی نیز دچار اضطراب شوند. شبکه‌های اجتماعی نیز این فشار روانی را تشدید کرده‌اند. زنان هر روز با تصاویر غیرواقعی از زیبایی، موفقیت و خوشبختی مواجه می‌شوند و ناخودآگاه زندگی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این مقایسه مداوم عزت‌نفس را تضعیف کرده و احساس ناکافی بودن را افزایش می‌دهد. بسیاری از زنان تصور می‌کنند که زندگی دیگران کامل‌تر و شادتر از زندگی آن‌هاست و همین نگرش باعث نارضایتی درونی می‌شود. اضطراب ظاهری نیز در میان زنان به شدت افزایش یافته است. استانداردهای غیرواقعی زیبایی سبب شده بسیاری از زنان از بدن و ظاهر خود احساس رضایت نداشته باشند. آنان مدام در تلاش هستند تا به تصویری ایده‌آل نزدیک شوند و این تلاش بی‌پایان انرژی روانی زیادی مصرف می‌کند. کمال‌گرایی نیز یکی از عوامل مهم فرسودگی زنان است. زن کمال‌گرا همواره احساس می‌کند باید بهترین باشد و کوچک‌ترین اشتباه برای او نوعی شکست محسوب می‌شود. این طرز فکر آرامش روانی را از بین می‌برد و فرد را در چرخه‌ای از اضطراب و خودسرزنی گرفتار می‌کند.

بسیاری از زنان موفق در ظاهر قدرتمند و آرام به نظر می‌رسند اما در درون احساس خستگی و تنهایی عمیقی دارند. افسردگی پنهان در میان زنان بسیار رایج شده است. برخی زنان دردهای روانی خود را پشت لبخند و سکوت پنهان می‌کنند و سال‌ها بدون دریافت حمایت عاطفی زندگی می‌کنند. جامعه اغلب زنان قوی را کمتر جدی می‌گیرد و تصور می‌کند آنان نیازی به حمایت ندارند، در حالی که همین زنان ممکن است بیش از دیگران دچار فرسودگی روانی باشند. مادری نیز در جهان معاصر به یکی از منابع اصلی فشار روانی تبدیل شده است. مادران امروز با حجم گسترده‌ای از مسئولیت‌ها و انتظارات روبه‌رو هستند. بسیاری از آنان احساس می‌کنند باید مادری کامل و بی‌نقص باشند و کوچک‌ترین اشتباه می‌تواند نشانه ناکارآمدی آنان باشد. احساس گناه مادرانه در میان زنان بسیار شایع است و همین احساس گناه زمینه اضطراب مزمن را فراهم می‌کند. زنان شاغل علاوه بر مسئولیت‌های خانوادگی باید فشارهای شغلی را نیز تحمل کنند و این مسئله خستگی ذهنی آنان را دوچندان می‌سازد. برخی زنان در میان مسئولیت‌های متعدد هویت فردی خود را فراموش می‌کنند و دیگر فرصتی برای توجه به علایق و نیازهای شخصی خویش ندارند.

روابط عاطفی نیز در بسیاری از مواقع به جای ایجاد آرامش، منبعی برای استرس و فرسودگی می‌شود. زنان بسیاری در روابطی زندگی می‌کنند که در آن احساس امنیت، درک شدن و آرامش عاطفی وجود ندارد. نبود گفت‌وگوی صمیمی، بی‌توجهی هیجانی و وابستگی ناسالم می‌تواند سلامت روان زنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. برخی زنان برای فرار از تنهایی وارد روابط آسیب‌زا می‌شوند و به تدریج عزت‌نفس خود را از دست می‌دهند. خیانت عاطفی و تحقیر روانی نیز از جمله عواملی هستند که آسیب‌های عمیقی بر روان زنان بر جای می‌گذارند. زن معاصر علاوه بر فشارهای بیرونی با تعارض‌های درونی نیز روبه‌رو است. او میان استقلال و نیاز به تعلق، میان آزادی فردی و پذیرش اجتماعی، و میان خواسته‌های شخصی و انتظارات فرهنگی در نوسان است. این تعارض‌ها احساس سردرگمی و خستگی