

الصحة النفسية للمرأة الارملة

قراءة نفسية في سايكولوجية المرأة الارملة

أ.د. حيدر كريم سكر

كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية

مقدمة :

تمثل الصحة النفسية، حالة من السواء النفسي في العقل والوجدان والحركة ، لهذا فان الصحة النفسية تشير الى الإحساس بالسعادة النفسية والكفاية ، ووجود هدف ومعنى للحياة وقدرة على تحقيق الذات وصورة جيدة للذات، وقدرة على توظيف الإمكانيات الفردية لتحقيق النفس، وتقبل النفس ورضاها مع وجود إحساس متميز بالهوية والذاتية، القدرة على النمو والتطور بالشخصية، والقدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلي والاجتماعي، وقدرة عالية للتصرف باتساق في مختلف المواقف دون تصلب ، والقدرة على التعبير عن المشاعر، التوازن الانفعال الذي يلائم المواقف وضبط الانفعالات السلبية الهدامة كالقلق، والعدوان والاكئاب والمخاوف التي لا معنى لها، وهناك أخيرا قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة ، تسمح له بأن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه الثلاثة ، الاجتماعية، والسلوكية، والنفسية ، والعمل بإنتاجية ومساهمة للمجتمع الذي يعيش به الفرد ، مقاومة الضغوط، والقدرة على معالجة نتائجها السلبية دون مساس بتكامل الشخصية ، الوعي بالذات، الإدراك الجيد غير المشوه للواقع، بما في ذلك الوعي الواقعي بالإمكانيات الشخصية والقدرات الذاتية، والإحساس بمشاعر الآخرين ودوافعهم، وحاجاتهم والقدرة على التصرف بصورة مستقلة، واتخاذ القرارات الشخصية الهامة بقدر ملائم من الاستقلال والاكتفاء الذاتي ، قدرة عالية على ضبط البيئة الخاصة بالفرد، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي يواجهها. كذلك أداء أعماله وواجباته بشكل ملائم، والمقدرة علي التوافق للعمل والمهنة، أو بتعبير آخر يتصف بالفاعلية في أداء الدور، أو الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه ، كما تكون لديه القدرة على الدخول في علاقات اجتماعية دافئة وإيجابية تكون مقبولة من الشخص نفسه ومن الآخرين، الاستبصار بالذات أو بمشكلات الشخصية بما فيها من نقاط ضعف أو قوة (القريظ ، ١٩٩٨ : ٤٥٣)

إن نجاح العلاقة بين العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحة النفسية الناجحة ، يمكن أن يتحقق فقط ويترسخ بوساطة الدعم من المجتمع بأسره، وعبر تنمية الشراكة بين المؤسسات الاجتماعية في القطاعات الحكومية والخاصة ، لذا يجب تعزيز العمل عبر القطاعات المختلفة، وتآزر القطاعات محلياً، وتطوير لغة عمل مشتركة تركز على الصحة التي تتعارض مع الاعتلال اذ ترجع العديد من الأزمات التواصلية في المجتمع إلى اعتلال الصحة النفسية، وهذا ما يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار عند التعامل مع المرأة الارملة وكيفية تايثر ذلك على صحتها النفسية ، فالصحة النفسية أولوية بالنسبة لأي مجتمع يريد فعلا أن يجعل من أفرادها أناسا تواصلين، لهذا تبقى الصحة النفسية مسؤولية أمام الجميع من مؤسسات تعليمية وتربوية وصحية ، اذ من بين ما تعاني منه المرأة الارملة هي نظرة

المجتمع اليها ، خصوصا اذا كان المجتمع تسلطيا ، فالمجتمع التسلطي هو حقل لزرع ألغام الخوف والتوتر والقلق، ومولد للانفعالية الصيبانية اللاعقلانية، وفي مثل هذا الجو الاجتماعي تعرف علاقة التواصل انكسارا فالمرسل المنفعل انفعالا سلبيا، يرسل رسائل هدامة، يكون لها أثر سلبي على المرسل إليه الذي يقوم بدوره برد فعل انفعالي غير ناضج، لتتركس هذه الانفعالية غير السوية في عمليات التواصل الاجتماعي، عندما يخرج عن إطار الانضباط والسيطرة ويصبح بالغ التطرف والإلاحاح، فإنه يتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى العلاج (عكاشة ، ١٩٩٨ : ٢٨٩)

لذا فان نظرة المجتمع قد تقف عائقا أمام المرأة الارملة في التواصل الإيجابي، إذ تكون الرسائل مضطربة ومشوشة، مما يجعل لها أثرا يزيد من حدة التوتر ويفاقم الإحساس بعدم الاستقرار، فيختل التواصل الاجتماعي، إلا أن الوعي بهذه المسألة يساهم إلى حد كبير في حلها، وذلك بالنظر إلى الأنماط السلوكية وطرائق التفكير التي تفرز وتسبب ظهور أعراض قلقية، من أجل تعديلها أو تغييرها (كفاي ، ١٩٩٩ : ١٥٩) .

فإذا كان مصطلح الترميل يعني فقدان المرأة لزوجها بسبب الوفاة مع عدم إقبالها على الزواج مرة أخرى ، فبالرغم من بساطة التعريف إلا أنه ينطوي على العديد من المشكلات و التعقيدات التي تواجهها الأرمال ، فهن يمثلن فئة مهمشة ومستبعدة و يشغلن المكانة الاجتماعية الأدنى في الاسرة والمجتمع ، ويمتد التأثير السلبي للأرامل ليضم أبنائهن الذكور والإناث من الدرجة الاولى وتحتاج الأرمال كفئة مستضعفة إلى إعادة صياغة أوضاعهن داخل المجتمع ، ومع أقاربهن، و إعادة تعريف أنفسهن من خلال أدوارهن في المجتمع الذي يتواجدن فيه (حسن ، ٢٠١٥ : ٣)

لعل بدايات الإكتشاف الكبير لمشكلة الأرمال في العراق بدأت عشية إنتهاء الحرب العراقية الإيرانية إذ بلغ عدد الأرمال (٤٠٠) ألف امرأة بحسب الإحصاءات الرسمية الحكومية الصادرة آنذاك ممن فقدن أزواجهن في الغالب في الحرب ، مع ذلك لا بد من أخذ هذا الرقم بالحيطه والحذر من حيث ان الضغوط الإجتماعية والسيكولوجية في المجتمع التقليدي العراقي غالبا ما تدفع النساء الأرمال الى الزواج وبالسرية الممكنة ، وهذا ما يجعل قراءة أرقام من هذا النوع صعبة إذا ما أخذت على علاتها ، كما كان لظروف الإستقرار السياسي النسبي وقوة الدولة دور مهم في التقليل بدرجة ما من الآثار السلبية لمثل هذه الكارثة على الصعيد الشخصي ، العائلي والإجتماعي نسبيا ، فقد كانت الدولة ولا سيما في المدة الأولى المبكرة للحرب العراقية الإيرانية سخية في تقديم مختلف المساعدات المالية وغير المالية مثل قطعة الأرض والسيارة الأمر الذي دعم المكانة الإقتصادية والإجتماعية للأرملة بطريقة ما ، إلا انه عندما استمرت الحرب في طحن الرجال الأمر الذي زاد في عدد النساء الأرمال ، وصار من الصعب على الدولة الإستمرار في عطاياها المادية السخية ، ادركت هؤلاء النسوة العبء الأكبر متمثلا في صعوبة التكيف لهذه الأوضاع الجديدة وبخاصة في ظل إمكاناتهن التعليمية والمهنية المحدودة (جميل ، ٢٠١٠ : ٢٣) .

حاول هذا البحث التحقق من المشكلات النفسية للمرأة الارملة ، وكذلك كيفية تواصل الارملة مع المجتمع نفسيا .

اهمية البحث والحاجة اليه :

عانى المجتمع العراقي من أزمات وحروب ونزاعات وصراعات والتي دامت لعشرات من السنين قبل وبعد ٢٠٠٣ كانت قد أفرزت ظواهر اجتماعية متعددة ذات ابعاد نفسية متباينة لدى العديد من شرائحه الاجتماعية المختلفة ، ولعل ابرز ظاهرة يمكن الوقوف ، عندها هي ظاهرة (الترملة) وازدياد عدد الأرامل العراقيات ومن كافة الفئات العمرية ، فأذا كانت بعض الدول العربية تعاني من أزيد من مشكلات الطلاق ، والعنوسة ، والزواج العرفي في مجتمعاتها ، فإن المجتمع العراقي يعاني من مشكلة الترملة التي طالت عدداً كبيراً من النساء وفي كافة شرائحهن الاجتماعية ، وفي هذا السياق أشار علماء النفس الاجتماعي الى أن تعرض المجتمعات وبكافة شرائحها الى الازمات والظروف الضاغطة انما ينعكس على البناء الاجتماعي (Social Structure) المحدد لكل شريحة من شرائح هذه المجتمعات وعلى أختلاف ثقافات ثقافات المتنوعة ، وأن هذا البناء من شأنه التغيير باتجاه التوافق والتأقلم لمواجهة هذه الظروف وعلى وفق ذلك ، فإن ثقافة المجتمعات والتي تحدد بالمنظومة القيمية ، وبالمعايير ، والاعراف الاجتماعية السائدة في تلك الثقافة تشكل عاملاً أساسياً في السلوك الاجتماعي للمرأة الأرملة والذي يفسر في أطار تلك الثقافة والذي يأخذها باتجاهين :-

الأول : مقدار ما تتلقاه من اسناد ودعم اجتماعي بعد ظروف الترملة ، والذي يتحدد في ضوء شكلية العلاقات الاجتماعية في ثقافة معينة .

الثاني : فقدان الزوج ، والذي ينمي عندها الشعور بالوحدة ، ويفرض عملياً سلوكاً اجتماعياً يشوبه الحذر من الخوض في اتصالات اجتماعية يضع عليها العرف والتقاليد الاجتماعية مؤشراً سلبياً من التقييم الاجتماعي لسلوكها والذي يجعلها متجنباً ومنسحبة من النشاطات الاجتماعية المختلفة (مبارك ، ٢٠٠٨ : ٢) .

يمثل الترملة "أزمة" نفسية واجتماعية لكل امرأة تتعرض لمثل هذه الأزمة، إذ نراها تواجه منفردة في غالب الأحيان مسؤولياتها ، والكفاح من أجل إعالة أولادها، فضلاً عن معاناتها من نظرة بعض المجتمعات لها كونها بلا زوج، وتتعرض الأرملة لصراع شديد، وبخاصة إذا كانت في مقتبل العمر، فهي تعاني صراعاً بين شعورها بعدم الاستقرار النفسي والأسري والعاطفي، والحاجة إلى الزواج لسد ذلك الفراغ المتعدد الجوانب، وبين الخوف على الأبناء ومستقبلهم، وهي تواجه مشكلات ضاغطة إجتماعياً) ، لعل ما قد يخفف منها إذا كان الأبنوان أحدهما، أو كلاهما حيين ، من أكثر المشكلات والمواقف التي تتعرض لها ارامل الحرب ذات الاثر السلبي او المرحج تكراراً، هي انقطاع العلاقات القرابية مع اهل الزوج ، ولعل مرد هذا الفتور او الخلاف الذي يحدث في معظم الحالات المدروسة هو المنافسة والصراع حول عدم احقية الزوجة بتركة زوجها او الامتيازات المخصصة لها ، فضلاً عن عدم تفهم اهل الزوج لطبيعة ازمة المرأة عندما تفقد زوجها وتحملها مسؤولية معاناتهم ، الامر الذي ادى الى انقطاع الصلات على الرغم من اهمية استمراريتها في حياة الأبناء وضرورة التضامن والاضطلاع بمسؤولياتهم ومشاركة الام في ذلك (المنسي ، ٢٠٠٨ : ٤٥) .

ويعد انطباع الاخرين عن الارملة واحدة من الصعوبات التي على المرأة ان تواجهها اذ ان للصورة التي يحملها المجتمع عنها، اثر في توجيه سلوكها وحد من حركتها وضيق من معالم حياتها لتتسجم مع التوقعات الاجتماعية التي

تبلغ حداً مغالى فيه نسبياً وقد شكل الابناء في حياة الارملة مصدراً للصعوبات واشكالية تتمثل في عدم القدرة على السيطرة عليهم، التي يتسبب بها الابناء في حياة الامهات الارامل وخصوصاً في هذه المرحلة الصعبة من حياة المجتمع العراقي.

تحتاج الأرملة لفترة غير محدودة لتستوعب حياتها الجديدة بعيداً عن النصف الآخر والسند القوي والحضن الدافئ قبل أن تشق طريقها لوحدها، فهي تستسلم لحزنها ودموعها وتستحضر حركات زوجها وسكناته وقهقهاته حتى أن نسبة كبيرة من الأرامل يحتجن إلى طبيب لاستعادة توازنهن النفسي والعودة للحياة الطبيعية لاستحكام الحزن على حياتهن فيما يتعالج البعض منهن مع الوقت فالمرأة العربية والمسلمة تؤمن بالقدر. ولا تستسلم له ويكفيها الوقت لترسم خريطة جديدة لحياتها (حسن ، ٢٠١٥ : ١٠) .

بعد تجاوز المرأة المترملة لأزمته النفسية يصبح جل همها هو البحث عن مصدر للعيش، فعجلة الزمن دائماً في دوران ولا يوقفها موت لذا لا بد لها من كسب الرهان والخروج إلى العمل كيفما كان الأمر، أما من تعودت على العمل فتستطيع خلال فترة قصيرة أن تسد ثقب الحاجة المادية وإن بصعوبة لأن اليد الواحدة لا تصفق، وأن تؤدي دورين بدل دور واحد أمر ليس بالهين لكي تستطيع أن تلبي حاجاتها وحاجات أبنائها دون أن تكون عالة على أهلها أو أهل زوجها، فيما تتأرجح المرأة التقليدية القابعة بين جدران البيت بين البيوت والمعامل لتبدأ حياة معاناة أخرى جديدة تتطلب طاقة مقابل أجور زهيدة واحتياجات لا تنتهي تتعش كل المأساة بداخلها، مأساة لا تنطق لكنها ترسم ملامحها الخاصة على الجبين (جميل ، ٢٠١٠ : ١٢)

إذ قد تتمثل المشكلة التي تواجهها المرأة في صعوبة الجمع بين دورين فممارسة دورين داخل المنزل وخارجه في حالة كون المرأة تعيل أسرتها هو من العوامل المؤدية إلى العصاب ، في حين يرى آخرون إن ما يسبب اضطراب الوضع النفسي للمرأة الأرملة هو الشعور بالوحدة المترتبة على فقد الزوج إذ وجد أن هناك علاقة بين شعور الفاقدة لزوجها بالكآبة وبين الإحساس بالوحدة التي تعانيتها وهذا ما أكدته دراسة المنسي (٢٠٠٨) التي يسلط فيها الضوء على الحالة النفسية التي تتول أليها المرأة الأرملة ، مؤكداً أنها تترجح تحت ضغط نفسي هائل مبعثه شعورها بالوحدة ، فضلاً عن شعورها بالتوتر والعصبية وهو ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عزلتها وتجنبها الاختلاط مع الناس (المنسي ، ٢٠٠٨ : ٢٢)

وتشكل الظروف الاجتماعية المتمثلة بالعادات والقيم والموروث الثقافي عبئاً على المرأة أن تتحمل وزره عندما تفقد زوجها ولا سيما في المجتمعات الأبوية الذكورية ، إذ فضلاً عن مستويات الحرمان والأعباء النفسية الناشئة عن فقدان الزوج يأتي المجتمع ليعيد صياغة واقعها على وفق تقنين مجحف يفاقم من حجم أزمته ، إذ يفرض على المرأة أن تعيش واقع مريع بكل تفاصيله يتجلى في مراسيم وطقوس توجب على المرأة الانعزال والصمت وتجنب الآخرين وانغلاق حدود العائلة وغيرها من الإجراءات التي تؤدي إلى محدودية النشاطات الاجتماعية والى التعامل مع الحزن بخصوصية تعمل على تضخيم مشكلتها وتهديد أمنها النفسي وصحتها النفسية وهذا ما أكدته دراسة جيفري روز بنفيلد التي توصل فيها إلى أن لفقدان الأب أثر كبير في توازن واستقرار الأسرة ، كما إن دور الأب في الأسرة لا يمكن

تعويضه من قبل إلام إلا أن احتلال إلام لدور الأب في الأسرة وأدائها لمهامه ومسؤولياته يؤدي إلى شعورها بالمعاناة والضغط التي تقضي بالتالي إلى أمراض نفسية وجسمية ، كما ترتبط بالموقف الاجتماعي العام والوصمة التي دمج بها المجتمع (النساء ، والمرأة الأرملة) بشكل خاص تلك الوصمة التي قد تتحول إلى ممارسات تعسفية تضع المرأة الوحيدة أمام احتمالين ، فهي إما أن تعزل وتتحدد في أطر عائلية ضيقة تحد من ألقها وإمكانية نموها ، وهو ما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الناس ، أو أنها تتعايش مع تلك الصورة السلبية التي صور بها المجتمع الثيب ويؤكدها فتتصرف على أساس انجرافي وهو ما يعزز النظرة المرتابة والمشككة بالمرأة الفاقدة لزوجها ويؤكدها (عبدالحسين ، ٢٠١٠ : ٢٢١)

وفقا لاحصاءات وزارة التخطيط بلغ عدد النساء الأرامل في العراق من سن ١٢ سنة (٨٥٠) الف ارملة وهذا الرقم لايشمل محافظتي الانبار والموصل وان هناك حوالي (٦٠٠) الف يتيم لغاية سن (١٧ سنة) وهذا الرقم ايضا لايشمل محافظتي الانبار والموصل ، وبالتأكيد تتباين أعداد الأرامل بحسب المحافظات ودرجة السخونة فيها من حيث النشاطات المسلحة والإرهابية .

لذا جاء هذا البحث في محاولة لقراءة نفسية في سايكولوجية المرأة الارملة

منهجية البحث :

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي القائم على التحليل والتفسيرالذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها ، وبالنتيجة فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا (ملحم ، ٢٠٠٠ : ٣٢٤)

فدراسة اي ظاهرة ، اومشكلة تتطلب وصفاً لهذه الظاهرة والهدف من تبني هذا النوع من البحوث هوالتوصل الى فهم اعمق للظاهرة المدروسة ، ولا يتوقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة وانما يتعدى ذلك الى التحليل والتفسيروصولاً الى تعليمات ذات معنى تزداد بها المعلومات عن تلك الظاهرة (داود، ١٩٩٠ : ١٥٩)

اهداف البحث : يستهدف البحث تعرف :

- ١ - مفهوم الصحة النفسية
- ٢ - معايير الصحة النفسية
- ٣ - مؤشرات الصحة النفسية
- ٤ - مربع الصحة النفسية
- ٥ - المشكلات النفسية التي تعاني منها المرأة الارملة
- ٦ - النظرة الاجتماعية للمرأة الارملة
- ٧ - كيفية تواصل المرأة الارملة مع المجتمع نفسيا

تحديد المصطلحات : سيتم عرض لاهم المصطلحات الواردة في البحث كالآتي :

الصحة النفسية

تعرفها منظمة الصحة العالمية :

حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض

يعرفها القوصي :

انها التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان مع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية

يعرفها عبد الغفار :

تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي الى حسن استثمارها والى تحقيق وجوده بمعنى تحقيق انسانيته (الغانمي ، ٢٠١٥ : ٢٤) .

يعرفها الباحث :

حالة القناعة والقبول لدى الفرد على ما يمتلكه من قدرات سواء عقلية او جسمية او امكانات نفسية تجعله اكثر توافقا مع نفسه ومع الاخرين ، وهي حالة الرضا لدى الفرد عن الحياة سواء الجسمية او النفسية او الاجتماعية والروحية المرأة الارملة :

يعرفها محمد بن ابي بكر الرازي في مختار الصحاح

هي المرأة التي لزوج لها وقد (أرملت) المرأة مات عنها زوجها "

ويعرفها معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية :

ان الترملة هو الحال الذي يكون عليه احد الزوجين اذا مات عنه الزوج الاخر ولم يتزوج بعده .

ويعرف الباحث الارملة :

هي المرأة التي فقدت زوجها بالموت بسبب الحرب ، الحرب الاهلية ، الوباء ، الموت الطبيعي ، المرض وتصبح الارملة بحاجة الى الحماية الاقتصادية والفسولوجية والاجتماعية اللازمة .

مفهوم الصحة النفسية :

قبل الحديث عن الصحة النفسية يجب ان نعرف ما هي الصحة ؟ اذ ان الكل يعتقد ان الصحة عكس المرض وهذا غير دقيق ، فالصحة حسب تعريف منظمة الصحة العالمية : تعني جودة الحياة الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية وليس الخلو من المرض

وهنا لابد من الاشارة الى التوازن اي ممكن ان يكون الفرد تعيس ولكنه ليس مريض نفسيا

فالصحة النفسية مفهوم معقد فهي تشير الى ان هناك اربع حاجات هي :

- قدرة الانسان على التكيف مع ضغوط الحياة ، ونحن هنا نختلف فيها لان كل واحد منا له قدرة على التكيف

- قدرة الشخص على العمل والانتاج بكفاءة

اي عدم العمل بجدية وبدون ذمة وغير قادر على العطاء هنا تكون صحته النفسية سيئة
 - احساس الانسان بان قدراته متوافقة مع طموحاته
 فالانسان الذي يعمل بجدية وكفاءة وبذكاء ولم يصل او ان ياخذ استحقاقه بما يتلائم وقدراته ويكون الاعتماد على
 المحسوبة وليس الكفاءة هنا تنهار صحته النفسية
 - احساس الانسان بان له دور في المجتمع وانه متمركز حول الاخر وليس حول الذات
 اذ كلما زاد الازدحام والاحباط يبدأ الشخص يفكر بنفسه دون الاخر وما حوله وهذا يؤثر سلبا على صحته النفسية
 (الغانمي ، ٢٠١٥ : ٢١)

الصحة النفسية والتوافق :

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التوافق والتكيف ، ويمكن القول ان التوافق او التكيف بانه العلاقة المرضية
 للانسان مع البيئة المحيطة به .
 ولهذا التوافق جناحان هما التلاؤم Adaptation والرضا Satisfaction والتلاؤم يرتبط بالبيئة المادية ومطالب
 الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية او الثقافية او البيولوجية والطبيعية ، ولايتحقق التوافق او لا يكون كاملا الا اذا هذا
 التلاؤم " رضاء " الانسان واحساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة ، فالطالب الذي تتنابه حالة من
 التوتر لانه لم يستطع تذكر درسه او يخشى الرسوب يلجأ الى تخفيض هذا التوتر عن طريق تنظيم وقته والتعرف
 على افضل السبل للاستيعاب وتهيئة الجو من حوله والتهيؤ له ، وهو في هذه الحالة يتواءم مع الظروف وهذا يحقق
 له بعض الاشباع ويخفف التوتر ، على انه اذا لم يصاحب هذا التلاؤم شعور بالقناعة والرضا عما يفعل فان توافقه
 او تكيفه لن يكون كاملا وسيضا اترانه مفقودا ، فالرضا النفسي هو حالة نسبية من الهدوء والاسترخاء الذهني والنفسي
 مصحوبة بشعور سار نتيجة اشباع او توقع اشباع او تحقيق او توقع تحقيق هدف ما تحقيقا كليا او في موقف
 تفاعلي ويجب الاشارة الى ان عدم تحقيق التوافق الكامل الذي قد ينتج من ان بعض الاساليب التي يستخدمها
 الشخص للتلاؤم تقلل فقط من الدافع والحاجة لديه بصورة مؤقتة او جزئية ، او قد ينتج عن ان شعور الشخص
 بالرضا هو شعور وقتي وطارئ وعدم الاتزان الناتج عن عدم الاشباع الكلي يسفر في الغالب عن اساليب السلوك
 المرضية (الشرقاوي ، ١٩٨٣ : ٢٩) .

معايير الصحة النفسية :

- المعيار الاحصائي: يقوم هذات النوع من المعايير على مدى تكرار او توزيع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات
 او في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزيع او التكرار عن طريق التوزيع الاعتمادي
 - المعيار الاجتماعي : يعتمد هذا الاتجاه على تحديد السوي من غير السوي عبر الالتزام بمعايير وقيم واعراف
 المجتمع فمسايرة المعايير الاجتماعية هي الاساس في الحكم على السلوك السوي من غير السوي
 - المعيار الطبي النفسي : يرى هذا الاتجاه ان اللاسواء في سلوك الفرد يعود الى صراعات نفسية لاشعورية او تلف
 في الجهاز العصبي ، لذا فان اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع

المعيار المثالي : يرى هذا المعيار ان الانسان السوي هو الذي يقترب من الكمال وطبق المثل العليا ، اما الانسان غير السوي هو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال (الغانمي ، ٢٠١٥ : ٢٤)
مرجع الصحة النفسية :

الملاحظ ان التوافق النفسي بجانبه التلاؤم والرضا عامل رئيسي في تحديد وتمييز الاحوال النفسية التي سبق ذكرها ، وبناء على ذلك يمكن تمثيل هذه الاحوال النفسية كالآتي
حالة الصحة النفسية

تلاؤم
رضا
فاعلية

تفاعل

حيث تتميز حالة الصحة النفسية بتوافر كل من التلاؤم والرضا والتفاعل والفاعلية
السلامة النفسية

تلاؤم
رضا

تفاعل

وتتميز السلامة النفسية بإمكانية التوافق والقدرة على التفاعل ولكنها تفتقر الى المبادأة او الفاعلية

الخلو من المرض النفسي

تلاؤم
رضا

ويتميز الخلو من المرض النفسي بإمكانية التوافق ولكن دون التفاعل والفاعلية
المرض النفسي

تلاؤم

ويتميز المرض النفسي بالافتقار التام الى الفاعلية والتفاعل وعدم القدرة على التلاؤم احيانا او عدم تحقيق الرضا احيانا او الافتقار الى الجوانب كافة ، مما يفسح المجال لاتضاح مظاهر الاضطرابات الانفعالية او العصاب او الذهان (الشرقاوي ، ١٩٨٣ : ٣١)

مؤشرات الصحة النفسية : من المؤشرات التي يمكن في ضوءها الاستدلال بصورة عامة على الصحة النفسية كالآتي :

١- تقبل الفرد الواقعي لحدود امكاناته:

إلى أي حد يدرك الفرد حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ، ومدى اتساع هذ الفروق ، وكيف يرى هذا الفرد نفسه بالمقارنة مع الآخرين ، وما هي فكرته عن مميزاته الخاصة وعن حدود قدراته ، وما لا يستطيعه

٢- اتخاذ أهداف واقعية:

الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو ذلك الشخص الذي يختار مجموعة من الأهداف الواقعية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته واستعداداته ، حتى يتمكن من تحقيقها وإشباعها ، وحتى لا يتسبب عدم تحقيقها إلى سوء تكيفه مع نفسه ومع البيئة ، مما يعرضه إلى العديد من الاضطرابات النفسية

٣- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:

فالفرد المتمتع بالصحة النفسية يطوع دوافعه طبقاً لإمكاناته ، ويستطيع أن يشبع الدوافع العاجلة ويؤجل الدوافع القابلة للتأجيل أو يغير موضوع الدوافع ، وكل ذلك يهدف للوصول إلى حالة من الارتياح النفسي والبعد عن الإحباط والقلق والتي هي من عوائق التوافق السليم .

٤- النضج الانفعالي الاتزان الانفعالي:

ويقصد به قدرة الفرد على ضبط النفس أو السيطرة على انفعالاته المختلفة في المواقف التي تثير الانفعال (كالغضب ، الحزن ، الخوف ، الفرح) والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات

٥- احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال:

لكل مجتمع نموذج ثقافي والذي يحتوي على العديد من العناصر منها العرف والقيم والمعايير والتي يتحدد من خلالها السلوك السوي للأفراد ، ومن مظاهر الصحة النفسية للفرد أن يسلك السلوك المناسب الذي يتقبله المجتمع ويتمشى مع العرف والقيم والمعايير ولا يصدر عن سلوك شاذ يرفضه المجتمع ولكن هذا لا يعني أن يكون الفرد إمعة ليست له شخصية مستقلة أو رأياً مستقلاً بالنسبة لمختلف القضايا الهامة التي تعرض عليه في إطار الثقافة العامة للمجتمع ، مع عدم المغالاة في التملق والنفاق الاجتماعي ، وفي نفس الوقت أن يكون لديه قدر من التسامح بالنسبة للثقافة القائمة بين الأفراد الذين ينتمون للطبقات الاجتماعية المختلفة

٦- القدرة على مواجهة الاحباط

الفرد السوي لديه قدرة على الصمود للشدائد والأزمات دون اسراف في استخدام الحيل الدفاعية (كالإزاحة ، والكبت ، والنكوص ، والانسقاط ، وأحلام اليقظة) وهذا يتطلب كفاءة من جانب الانا لمواجهة المواقف المحبطة بطريقة تتفق والمعطيات الواقعية للموقف ، فدرجة تحمل الفرد للاحباط من أهم السمات التي تطبع شخصية وتميزة عن غيره من الناس (العبيدي ، ١٩٩٠ : ٢٧٦)

المشكلات النفسية للمرأة الارملة :

حين تفقد المرأة الزوج باعتباره العائل والسند فانه يحدث لها عدم اتزان لفترة ثم تصبح احدى اثنتين، اما أن تتماسك أو تنهار كما أنها تتعرض إلى فراغ عاطفي وكذلك الأبناء نتيجة لغياب الزوج، وهنا تأتي حاجة المرأة إلى الزواج لتسد هذا الفراغ وأحياناً تواجه المرأة حين ترغب في الزواج مشكلات نتيجة ضغوط المجتمع والخوف على الأبناء، فتعيش في صراع بين حاجاتها وخوفها على الأبناء وقد يتغلب حب الأبناء والخوف عليهم على رغبتها في الزواج، أو تتطور الصراعات داخلها إلى قلق واحباط واكتئاب، وينعكس ذلك كله على أبنائها والمحيطين باعتبارهم السبب الذي يحول دون سعادتها ، وهنا على المجتمع أن يساعد المرأة على الزواج اذا رغبت في ذلك، ولا يعد ذلك نكراناً للشريك الراحل، ووجوداً منها ، تبقى الأرملة في حاجة إلى مزيد العناية من قبل المجتمع الذي قد يسبب لها في أحيان كثيرة العديد من المتاعب من خلال المراقبة أو متابعة تصرفاتها، كما يجب عليها أن تتحلى بالصبر وحسن التصرف حتى تواصل مشوار حياتها كما ينبغي وتهتم بأبنائها على النحو الذي يرضيهم ويرضيها (المنسي ، ٢٠٠٨ : ٥٣)

يميل الفرد الى قرينه المخالف جنسياً تحقياً لاشباعات نفسية متعددة تتلخص في الحب، والامان الاقتصادي والهرب من الوحدة، والمشاركة، ووجود الصحبة والمعاشرة، والحماية من الوقوع في الخطأ، وتحقيق المركز الاجتماعي، وفقدان القرين/ الزوج المرتبط بالحرمان من الحب هو من اشد العوامل المؤثرة على الحالة النفسية للمرأة وتهيئتها للاصابة بالاضطرابات نتيجة الضغوط النفسية، وقد اختلف الباحثون في تحديدهم للعوامل التي تسبب اختلال البيئة النفسية للارملة واصابتها بالامراض السايكوبائية، فمنهم من يرى تعدد الادوار هو اصل المشكلات النفسية التي تعترى حياة المرأة عندما تفقد زوجها، اذ قد تخلق هذه التعددية تناقضاً في الادوار فقيام المرأة بدور الاب يمكن ان يتناقض مع اصالة دورها كام مما يسبب لها اضطرابات نفسية ، من جهة اخرى فان التعددية في اداء الادوار قد تؤدي الى اجهاد الدور الاصلي والنقص في كفاءة الاداء مما يسبب بعض الاعراض العصبية لدى النساء في هذا الوضع ، قد تتمثل المشكلة التي تواجهها المرأة في صعوبة الجمع بين دورين فممارسة دورين داخل البيت وخارجه في حالة كون المرأة تعيل اسرتها، هو من العوامل المؤدية الى العصاب (حسن ، ٢٠١٥ : ٣٢) .

يشير الهمص (٢٠٠٩) الى ان هناك فئة اخرى من الباحثين ترى ان ما يسبب اضطراب الوضع النفسي للمرأة فاقدة الزوج هو الشعور بالوحدة المترتبة على موت الرجل اذ وجد ان هناك علاقة بين شعور الارامل بالكآبة وبين الاحساس بالوحدة التي تعانيتها هذه الفئة ، ولعل هذه العوامل مجتمعة يضاف اليها الحاجات النفسية التي تظهر نتيجة لفقدان الزوج وما يسببه الفشل في اشباعها من شعور بالعجز والضعف. كل هذه الظروف يمكن ان تؤدي الى اختلال البنية النفسية للارملة وتعرضها للاصابة بالكثير من الامراض العصبية (الهمص ، ٢٠٠٩ : ٢٥) .
ويعكس هذا السيناريو الطريقة التي ينظر بها المجتمع للنساء فاقادات الزوج (وتقع من ضمن هذه الفئة العوانس والمطلقات) وتعد من اهم العقبات امام تجاوز المرأة لازمتها واضطلاعها بالمسؤوليات الجديدة وبالكفاءة التي يتطلبها الوضع العائلي الجديد -بعد موت الأب (حسن ، ٢٠١٥ : ١٢)

كما ترتبط بالموقف الاجتماعي العام والوصمة التي دمج بها المجتمع النساء والمرأة (الثيب) بشكل خاص، تلك الوصمة التي قد تتحول الى ممارسات تعسفية تضع المرأة الوحيدة امام احتمالين، فهي اما ان تتعزل وتتحدد في اطر عائلية ضيقة تحد من افقها وامكانية نموها، وهو ما يؤدي الى تكوين اتجاهات سلبية نحو الناس، او انها تتعايش مع تلك الصورة السلبية التي صور بها المجتمع الثيب ويؤكدنا فتتصرف على اساس انجرافي وهو ما يعزز النظرة المرتابة والمشككة بالارملة ويؤكدنا.

النظرة الاجتماعية للمرأة الارملة

تعتمد نظرة المجتمع للمرأة الارملة ، على طبيعة وثقافة وأخلاقيات هذا المجتمع ومدى التزامه بدينه، والخبرات التي مرّ بها في الأسرة ، وقد اشارت دراسة عبدالحسين (٢٠١٠) الى ان من اهم المشكلات التي تعاني منها المرأة الارملة هي نظرة المجتمع المتدنية ، وترى بان ذلك يرجع إلى الوصمة التي دمج بها المجتمع النساء الفاقات لأزواجهن ، تلك الوصمة التي قد تتحول إلى ممارسات تعسفية تضع المرأة الفاقدة أمام احتمالين ، فهي أما أن تتعزل وتتحدد في اطر عائلية ضيقة تحد من أفقها وإمكانية نموها ، وهو ما يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الناس ، أو أنها تتعايش مع تلك الصورة السلبية التي صور بها المجتمع المرأة الفاقدة وتتصرف على أساس انجرافي وهو ما يعزز النظرة المرتابة والمتدنية لها ويؤكدنا (عبدالحسين ، ٢٠١٠ : ٢٢٥) .

كيفية تواصل الارامل مع المجتمع نفسياً :

- لكي تتغلب الأرامل على معاناتهم النفسية وتحولهم من حالة الترميل الى حالة الحياة والاستمرارية عليهم:
- الإكثار مما يحقق لهم التوازن، والأستقرار، والأمن النفسي مثل العبادات، والبعد عن مسببات الفلق والتوتر، فالحياة لم تنته بوفاة الزوج، فكل لحظة تعاش نعمة من الله تعالى غالية، من الظلم إهدارها في كثير من التألم من إبتلاء يمر به العديد والعديد من الناس. فلتغلق أبواب الحزن، ولفتح نوافذ الرضا ليشرق الإطمئنان والهدوء لهم ولأبنائهم.
- عليهم اكتساب المزيد من المعارف والمعلومات التي تساعدهم على التعامل مع واقعهم الجديد بنجاح. وعليهم طرد فكرة "قلة الحيلة"، والمسارة إلى "الاستقلالية"، فالمبالغة في الاعتماد على الآخرين، تجعلهم يسارعون بالابتعاد، هروباً من عبء إضافي على أعباء حياتهم.
- الأرامل بحاجة إلى بعض الوقت للتكيف مع حياتهم الجديدة، خاصة إذا ساعدهم المحيطون على تنمية ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم. ويتوجب على الأبناء توفير أوجه الرعاية، والتي تتمثل في رد الجميل تجاه والدهم في هذه المرحلة الحرجة من حياته، وبخاصة إذا تزامنت وأزمة التقاعد عن العمل؛ وتقدير وإشعاره بالحب والحنان؛ وتنمية العلاقات الاجتماعية وتوسيع دائرة صداقاته، والحرص على ملئ وقت فراغه؛ وتشجيعه على ممارسة أنشطته المحببة والمفيدة. وأن يعتني بنفسه وغذائه ورياضته.
- بدلاً من أن تجلس وحيدة تجتر الماضي وذكرياته، تحاول الأرملة أن تخلق لنفسها جماعات إجتماعية تكون بمثابة إسعافات سريعة لتضميد جراحها، وضمان عودتها للبداية الصحيحة بعد ترتيب أوراقها.

- إذا أفقدت الكفالات المناسبة (من أبن أو أب أو أخ وغيرهم)، وأصابها العوز المادي، وكانت لديها ما يؤهل للعمل فلها البحث عن عمل بما يتناسب مع خبرتها لتغطي المصاريف اللازمة للأسرة. والأرملة عندما تخرج إلى محيط العمل تختلف نظرتها إلى الأمور وتتجح أسرع.

- الصورة الإيجابية للأرملة تساعد على الانخراط والتفاعل الاجتماعي الصحي مع الآخرين في العمل، وبين الجيران، والأقارب. تسهم الأرملة في بلورة هذه النظرة لها سلباً أو إيجاباً، فإذا كانت وفية لزوجها، مكافحة مع أولادها، فإنها غالباً ما تلقى التعاطف والمساندة والتأييد لاستكمال رحلتها في تربية أبنائها ورعايتهم.

- هذه النظرة الإيجابية للأرملة قد تتغير نوعاً ما إذا أقيمت الأرملة على الزواج مرة أخرى. برغم أن هذا الزواج حق أساس أجازها لها الشرع بعد انتهاء العدة، خاصة إذا كانت في مقتبل العمر، ولديها أطفال بحاجة إلى رعاية في ظل أسرة طبيعية فلها أن تتزوج، لتكمل حياتها، وترعى مصلحة أبنائها في اختيار الزوج الذي يرفق بهم ويتحمل مسؤوليته نحوهم، ويمتلك القدرة على التعامل معهم ليحل محل الأب في حياتهم. فمن يرعى الأيتام في بيته له منزلة دنيوية واخروية رفيعة الشأن وينبغي علي الأبناء الراشدين أن يراعوا أيضاً والدتهم، وأن يحسنوا إليها إذا رغبت الزواج من جديد أما بعض الحالات التي تظهر في الصحف السيارة من أن زوج الأم يقوم بطرد أولادها، أو أن الأم الأرملة تتخلى عن رعايتهم ما هي إلا حالات استثنائية لا يمكن القياس عليها في تحديد موقف المجتمع من زواج الأرملة.

- وإذا ما آثرت الأرملة أطفالها علي حساب محاولة الزواج ثانية، فلتحسن رعايتهم، وتجيد التصرف والتفوق فيما تفعل ولتكن أكثر حباً وعظفاً وحناناً، وتدقيقاً في أمورهم، ولتكن في عيونهم قدوة. ولتثبت كفاءتها لتستطيع تجاوز الأزمة.

- المرأة العراقية عموماً لديها قوة وإرادة، وتحمل للصدمات، وتستطيع أن تقوم بدور الأم والأب، خاصة إذا كانت عاملة بيد أن حالات النجاح لا يمكن ان تحجب حالات الفشل الذي قد يتجاوز في حال الكثرة الكاثرة نطاق الأسرة العائلة إلى المجتمع فيهدد بنائه.

الاستنتاجات : في ضوء ما تم تقديمه يمكن استنتاج الآتي :

تعاني المرأة الارملة من صراع شديد، وبخاصة إذا كانت في مقتبل العمر، فتعاني صراعاً بين شعورها بعدم الاستقرار النفسي والأسري والعاطفي، والحاجة إلى الزواج لسد ذلك الفراغ المتعدد الجوانب، وبين الخوف على الأبناء ومستقبلهم، وهي تواجه مشكلات ضاغطة إجتماعياً إذ يعد معاودة الزواج نكراً أو جحوداً منها للزوج الراحل، وقد يتغلب حب الأبناء والخوف عليهم فتكرس بقية حياتها لهم لمواجهة صعوبات الحياة ومتطلباتها الحاضرة، كذلك ممارسة دور الاب والام في نفس الوقت يضيف اعباء تقع على كاهلها ، لذا قد تتطور تلك الصراعات إلى قلق وإحباط، وإنعزال واكتئاب، مما ينعكس على أبنائها، والمحيطين بها باعتبارهم سبب يحول دون سعادتها.

كذلك هي تخشى بعد سنوات سعت فيها للم شمل اسرتها ورعاية مصالحها ان يأتي ذلك الوقت الذي يمضي فيه أبنائها مع زوجاتهم ويتركونها وحيدة، أو يدعونها للعيش معهم ولكنها تكره أن تكون ضيفاً ثقيلاً على أسرة حتى ولو كانت أسرة أحد أبنائها.

كل ذلك وغيره قد يسبب مشكلات نفسية كثيرة ، لذا نجد أن كثيرا من الأرمال حسب بعض نتائج الدراسات التي تشير إلى ان نسبة (٣٥%) من الارامل يتعرضن للعديد من الأمراض والحوادث، أو نراها قد تعايشت بصورة أو بأخرى مع واقعها وحياتها الجديدة .

ومن جانب آخر تمثل ثقافة المجتمع الخريطة الأساسية التي يتم على أساسها تحديد موقع الأفراد في المجتمع و تقدير مكانتهم و توقع سلوكهم و أدوارهم وفقاً لسلسلة متشابكة من الحقوق والواجبات ، وعليه فإن النظرة الإجتماعية للأرملة تختلف من ثقافة إلى أخرى وفي نفس المجتمع بين المناطق الريفية والمناطق الحضرية ، وربما يختلف التعامل مع الأرملة وفقاً للطبقة الإجتماعية التي تنتمي إليها فقد تعامل بشكل لائق في الطبقات الإجتماعية الأغنى عنها في الطبقات الأفقر .

ايضا فقدان الزوج ، ينمي عندها الشعور بالوحدة ، ويفرض عملياً سلوكاً اجتماعياً يشوبه الحذر من الخوض في اتصالات اجتماعية يضع عليها العرف والتقاليد الاجتماعية مؤشراً سلبياً من التقييم الاجتماعي لسلوكها والذي يجعلها متجنبة ومنسحبة من النشاطات الاجتماعية المختلفة وبالتالي الى سلوك العزلة الاجتماعية . كذلك تتعرض الزوجة لفراغ عاطفي وايضا الأبناء وذلك نتيجة لغياب الأب وهنا تأتي حاجة المرأة إلى الزواج وذلك لسد الفراغ ولمساعدتها في تربية الأبناء .

كما يجب أن نأخذ في الاعتبار عامل السن فهو من أهم العوامل التي يحدد على أساسها نفسية الأرملة، فإذا كانت كبيرة في السن وجدة على سبيل المثال، فيكون الأمر أخف لأن فقدان الزوج متوقع من جانبها ومن جانب المحيطين، بالإضافة إلى أن وجود عائلة يجعلها تستطيع التأقلم والاندماج مرة أخرى، أما في حال كانت صغيرة السن خاصة إن كان لديها أطفال، فعند فقدان زوجها تواجه شعور عدم الأمان الاجتماعي والاكتئاب والقلق والتوتر والخوف على الأطفال بزيادة، وكل ذلك يكون من دافع شعورها بالمسؤولية، في كل الحالات تحتاج المرأة إلى حياة اجتماعية جيدة تشعر من خلالها أنها لا تحتاج لشيء، لكن من لا تستطيع القيام بذلك يكون لديها من الخلل في الشخصية ما يجعلها ترتبط عاطفياً بأي شخص يقدم لها الرعاية والأمان.

التوصيات : في ضوء ذلك يمكن التوصية بالاتي :

- ثمة حاجة ملحة الى مؤسسات مختصة تعتني بدراسة الاثار النفسية والصحية والاجتماعية والاقتصادية على الارامل خاصة ولدينا الكثيرمن النساء التي تعيش في أزمتان فقد وترمل مستمر، ومن ثم تؤهل الارامل من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وتقدم البرامج التأهيلية وسبل الضمان الاجتماعي لهن، كذلك ثمة حاجة الى مؤسسات لمساعدة ودعم الارامل الراغبات في الزواج.

- في مجال التوعية المجتمعية نحن بحاجة الى برامج تثقيف وتوعية للمجتمع بهدف تغيير النظرة السلبية تجاه الارامل. فعلي الإعلام . المؤثر في تشكيل القيم والسلوك والتوجهات . أن يصحح صوراً تبذوالمة للأرامل نساء ورجالاً فقد تُصورهن بعض الأعمال الإعلامية والفنية بأنهن عاجزات سلبيات تابعات للرجل أنانيات لا يردن الكفاح من أجل ابنائهن أو متسيبات أخلاقياً، وأرامل بأنهم غيرأوفياء لزوجاتهن يسعون فقط لتحقيق نزواتهم

-إيجاد مناخات تأخذ بنظر الاعتبار ما يؤدي ليس فقط الى حل مضاعفات أزمة الترمل، وإنما يؤدي الى ايجاد حياة، وبدلاً من ان تكون الأرملة عالة ومشكلة مزمنة، أو تكون مهمشه في مجتمع تمثل فيه أكثر من نصفه ، تكون عامل فعال في بنائه ، وفي ذات الوقت لا تشعر الارملة انها محط عطف المجتمع، وإنما يعاملها باعتبارها شريك ضمن افراده وهو ملزم بتوفير حياة كريمة لها.

المصادر :

- ١ - داود ، عزيز حنا، عبدالرحمن، انور حسين .(١٩٩٠). **مناهج البحث التربوي** ، بغداد : دار الحكمة .
- ٢ - جميل ، اسماء . (٢٠١٠) . **المشكلات النفسية والاجتماعية للارملة** ، بحث منشور : شبكة الانترنت .
- ٣ - حسن ، هايدي حسام الدين . (٢٠١٠) . **الترمل كقضية اجتماعية حرجة** ، مصر : جامعة كفر الشيخ .
- ٤ - عبد الحسين ، بشرى . (٢٠١٠) . **المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الارملة في ظل الظروف الراهنة** ، بغداد : **مجلة البحوث التربوية والنفسية** ، العدد ٣٠ .
- ٥ - العبيدي ، ناظم هاشم ، داود ، عزيز حنا . (١٩٩٠) . **علم نفس الشخصية** ، بغداد : جامعة بغداد .
- ٦ - عكاشة ، أحمد (١٩٩٨) **الطب النفسي المعاصر** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية
- ٧ - الغانمي ، باسم فارس . (٢٠١٥) . **الصحة النفسية وبعض اساليب المعالجة** ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- ٨ - الشراوي ، مصطفى خليل . (١٩٨٣) . **علم الصحة النفسية** ، بيروت : دار النهضة العربية
- ٩- القريض عبدالمطلب امين (١٩٩٨) **في الصحة النفسية** ، القاهرة : دار الفكر العربي
- ١٠- كفاي ، علاء الدين (١٩٩٩) **الإرشاد والعلاج النفسي الأسري : المنظور النسقي الاتصالي** ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- ١١ - مبارك ، بشرى عناد . (٢٠٠٨) . **الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء الارامل** ، ديالى : **مجلة الفتح العدد** ، ٣٢ .
- ١٢- ملحم ، سامي محمد .(٢٠٠٠). **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، عمان: دارالمسيرة .
- ١٣- المنسي ، محمد . (٢٠٠٨) . **الارملة والمجتمع** ، عمان : دار المسيرة
- ١٤ - الهمص ، عبد الفتاح عبدالغني (٢٠٠٩) . **عوامل القوة النفسية عند المرأة الارملة في مدينة غزة** ، غزة : الجامعة الاسلامية .