

## القبول والرفض الاجتماعيين: حلوهما ومرهما

لإثبات أن الرفض والإقصاء والقبول الاجتماعي هي من ركائز حياتنا، لا تبحث عنها في مكان آخر غير غرفة المعيشة، كما يقول ناثان ديوال Dewall Nathan، الباحث في علم النفس في جامعة كنتاكي. "لو شغلت جهاز التلفزيون، وشاهدت أي برنامج من برامج تلفزيون الواقع (1) ، فمعظمها تدور حول الرفض والقبول اجتماعيًا". يقول ديوال إن السبب هو أن القبول الاجتماعيين (2) - في العلاقات الرومانسية ، من الأصدقاء ، حتى من الغرباء - أمر أساسي تمامًا للبشر.

في ورقة بحثية نُشرت في مجلة الاتجاهات المعاصرة في العلوم النفسية in direction Current Psychological Science والمؤلف DeWall ديوال ، النفسية العلوم جمعية تصدرها مجلة وهي ، (3 انظر) Psychological Science المشارك براد جيه بوشمان J. Brad Bushman من جامعة ولاية أوهايو استعرض الأبحاث النفسية التي نشرت حينئذ بشأن القبول والرفض الاجتماعيين (3). "على الرغم من اهتمام علماء النفس بالعلاقات الوثيقة وما يحدث عندما تنحرف هذه العلاقات عن مسارها لفترة طويلة جدًا ، لقد مضت 15 عامًا فقط منذ أن بدأ علماء النفس في العمل على أبحاث الاستبعاد والرفض هذه" كما يقول ديوال. نتائج الأبحاث سلطت الضوء على مدى مركزية القبول الاجتماعي في حياتنا ،

يعتقد داويل أن الانتماء إلى جماعة ربما كان مفيدًا لأسلافنا. لدينا مخالب ضعيفة وفراء قليل [المترجم؛ هذه الاستعارة تعني شعر الانسان مقابل فراء الحيوان] ومرحلة طفولة طويلة [المترجم؛ في مقابل مرحلة طفولة قصيرة جدًا للحيوانات] ؛ فالعيش في جماعة ساعد البشر الأوائل على البقاء على قيد الحياة في البيئات القاسية. لذلك السبب، كَوْن الناس جزءًا من جماعة ساعدهم على الشعور بالأمان والحماية، حتى حين جعلت الجدران والملابس الأمر أكثر سهولة بالنسبة للرجل الواحد للعيش لوحده، إلا أنه لا يستطيع أن يعيش لوحده معزولًا عن غيره أو يستغني عنهم.

لكن للقبول الاجتماعي توأم شرير: وهو الرفض. كونك مرفوضًا اجتماعيًا ضار بصحتك. " الذين يشعرون بالعزلة الاجتماعية، (4) والوحدة والاستبعاد الاجتماعي (5) عرضة إلى تدهور في الصحة البدنية". فهم لا ينامون جيدًا، وأجهزتهم المناعية غير مستقرة ، بل وهم عرضة للموت أبكر من غيرهم ممن هم محاطون بمن يعتني ويهتم بهم، كما يقول ديوال.

كون المرء مقصيًا / مستبعدًا اجتماعيًا مرتبط أيضًا بصحة عقلية سيئة ويمكن أن يتحد الإقصاء ومشاكل الصحة العقلية معًا في حلقة مدمرة للشخص. المصابون بالاكتئاب قد يتعرضون للإقصاء / الاستبعاد في كثير من الأحيان بسبب أعراض هذا الاضطراب - وكونهم مرفوضين يجعلهم أكثر اكتئابًا، كما يقول ديوال. الذين يعانون من القلق الاجتماعي (6) يتعاملون مع عالمهم وهم قلقون باستمرار من التعرض للرفض الاجتماعي (3). يمكن للشعور بالإقصاء / الاستبعاد أن يؤدي أيضًا إلى الانتحار.

الاستبعاد ليس مشكلة للشخص الذي يعاني منه فحسب؛ فقد يربك المجتمع ككل كما يقول ديوال. المستبعدون اجتماعيًا غالبًا ما ينفجرون غضبًا ضد الآخرين. في التجارب التي أجريت، أعطى الباحثون المشاركين في التجربة كمية من الصلصة الحارة أكبر مما يمكنهم تحمله، وانتقدوا الغرباء بنبرة حادة، وأعطوا للمرشحين المحتملين للوظائف تقييمات مدمرة

. الرفض الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى العنف. تحليل أجري على 15 من مطلقي النار على طلاب المدارس (7) وجد أن جميعهم باستثناء اثنين كانوا مرفوضين اجتماعيًا.

من المهم معرفة كيف تتعامل مع الرفض الاجتماعي. بادئ ذي بدء ، " يجب أن نفترض أن كل شخص سيتعرض للرفض الاجتماعي بشكل من الأشكال شبه المنتظم طوال حياته".

يقول ديوال، من المستحيل أن تجد كل الناس لطفاء معك طوال حياتك. عندما تُرفض أو تُستبعد اجتماعيًا، كما يقول، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه الحالات (الرفض أو / والاستبعاد هو البحث عن مصادر أخرى للصدقة أو القبول. "في كثير من الأحيان، يحتفظ الناس بهذه الأشياء لأنفسهم لأنهم يشعرون بالحرج أو لا يعتقدون أنها شيء يستحق الذكر". لكن أجسامنا تستجيب للرفض كما تستجيب للألم البدني ؛ هذا الألم يجب أن يؤخذ على محمل الجد، ولا بأس أن تبحث عن المساندة. "عندما يشعر الناس بالوحدة، أو عندما يشعر الناس بأنهم مستبعدون أو مرفوضون ، فهذه أشياء يمكنهم الكلام عنها".

2- "القبول الاجتماعي هو الإقرار والاعتراف من جانب المجتمع بقيمة الفرد مع احترام مظهره وفكره وسلوكه ومشاعره وتقديرها، إذا كانت أفعال الفرد وسلوكياته تتم في الإطار المقبول من المجتمع ووفقاً للعادات المترسخة فيه. وعكس القبول الرفض ويكون المجتمع مستنكراً للشخص إذا كانت أفعاله وسلوكياته غير سوية ولا تتماشى مع نوااميس (قوانين) المجتمع،

أما الرفض الاجتماعي فهو يحدث عندما يتم إبعاد فرد عن الجماعة بشكل متعمد، ويمكن أن يتم هذا الرفض من قبل فرد واحد أو من قبل مجموعة من الأفراد بحيث لا يتفاعل معها الشخص اجتماعياً.. ويتمثل الرفض الاجتماعي في نمطين: الرفض النشط الذي يكون من خلال توجيه السخرية أو التنمر للشخص المرفوض اجتماعياً أو من خلال الرفض السلبي الذي يكون بتجاهله والجماعة." مقتبس من نص ورد على هذا العنوان : <https://www.feedo.net/Society/SocialInfluences/ManAndSociety/SocialAcceptance.htm>

3- <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0963721411417545>

4- "العزلة هي تجربة شعورية يمر بها الشخص ويكون في حالة انفصال عن المحيطين به، وقد يكون هذا الانفصال جسدياً نتيجة لحياة الشخص في مكان بعيد، كما أن العزلة قد تكون عزلة شعورية حيث يحس الشخص برفض المجتمع له" مقتبس من نص ورد على هذا العنوان : <https://www.feedo.net/Society/SocialInfluences/SocialPsychology/SocialIsolation.htm>

5- "استبعاد الاجتماعي كما يُعرف باسم تهميش الاجتماعي هو الحرمان الاجتماعي والإبعاد على هامش المجتمع. وهو مصطلح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا واستخدام للمرة الأولى في فرنسا. ويتم استخدامه في مختلف التخصصات بما في ذلك التعليم وعلم الاجتماع وعلم النفس والسياسة والاقتصاد. كما يمكن تعريفه بأنه عملية منع الأفراد بشكل منهجي من (أو رفض الوصول الكامل إلى) مختلف الحقوق والفرص والموارد التي تتوفر عادة لأعضاء مجموعة مختلفة، والتي هي أساسية لتحقيق التكامل الاجتماعي ضمن تلك المجموعة المعينة (على سبيل المثال السكن، والعمل، والرعاية الصحية، والمشاركة المدنية، والمشاركة الديمقراطية، والإجراءات القانونية الواجبة). نتائج الاستبعاد الاجتماعي هي أن الأفراد أو المجتمعات المتضررة يمنعون من المشاركة الكاملة في الحياة الاقتصادية والاجتماعية، والسياسية للمجتمع الذي يعيشون فيه." مقتبس من نص ورد على هذا العنوان :

[https://ar.wikipedia.org/wiki/اجتماعي\\_استبعاد](https://ar.wikipedia.org/wiki/اجتماعي_استبعاد)

6- [https://ar.wikipedia.org/wiki/الاجتماعي\\_القلق\\_اضطراب](https://ar.wikipedia.org/wiki/الاجتماعي_القلق_اضطراب)

7 - [https://ar.wikipedia.org/wiki/مدرسة\\_في\\_النار\\_إطلاق](https://ar.wikipedia.org/wiki/مدرسة_في_النار_إطلاق)