

الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس عند الشباب وعلاقته بالعزلة الاجتماعية - دراسة نظرية في علم الاجتماع
زينب عليّ الدوكالي - قسم علم الاجتماع - كلية التربية العجليات -
جامعة الزاوية

Feelings of inferiority and self-dissatisfaction among young people and their relationship to social isolation: A theoretical study in sociology
Faculty Member - Department of Sociology - Faculty of Education -
Ajilat - University of Zawiya

Abstract:

This study aims to explore the impact of feelings of inferiority and self-doubt on social isolation among young people. It analyzes how these feelings influence young people's interactions with their social environment, focusing on the factors that contribute to deepening isolation and social isolation. The study also examines the impact of feelings of inferiority on self-esteem and how it leads young people to withdraw from social activities and become more isolated.

Keywords:

Feelings of inferiority, dissatisfaction with oneself, youth, social isolation

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس على العزلة الاجتماعية لدى الشباب وقد تم تحليل كيفية تأثير هذه المشاعر على تفاعل الشباب مع محيطهم الاجتماعي، مع التركيز على العوامل التي تسهم في تعميق العزلة والانعزالية الاجتماعية كما تناولت الدراسة تأثير الشعور بالنقص على تقدير الذات، وكيف يؤدي إلى انسحاب الشباب من الأنشطة الاجتماعية وميلهم إلى العزلة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الشعور بالنقص يؤثر بشكل كبير على التفاعل الاجتماعي للشباب، حيث يسهم في تعزيز العزلة الاجتماعية وتراجع مهارات التواصل لديهم--بعض العوامل الاجتماعية والنفسية، مثل الضغط الاجتماعي والمقارنة مع الآخرين، تسهم في زيادة شعور النقص لدى الشباب، مما يؤدي إلى الانعزال عن المجتمع - العزلة الاجتماعية الناجمة عن الشعور بالنقص قد تؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية،

مثل الاكتئاب والقلق، خصوصًا عندما لا يتوفر الدعم الاجتماعي الكافي من الضروري أن تعمل الأسرة والمجتمع على تعزيز الثقة بالنفس لدى الشباب، وتوفير بيئة داعمة تساعدهم في التفاعل الاجتماعي وتخفيف مشاعر النقص

كلمات مفتاحية: الشعور بالنقص، عدم الرضا عن النفس، الشباب، العزلة الاجتماعية

المقدمة:

يعد الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس من التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه العديد من الشباب في العصر الحديث، مما يؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والعاطفية يعد هذا الشعور أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في قدرة الشباب على التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفعالة في المجتمع في هذا السياق، تتسارع التحديات التي يواجهها الشباب بسبب عوامل متعددة، مثل ضغوط المجتمع، وصورة الذات، وتوقعات الأسرة، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعزلة الاجتماعية يعتمد هذا البحث على دراسة نظرية تهدف إلى تحليل العلاقة بين الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس والعزلة الاجتماعية، مع التركيز على العوامل السوسولوجية التي تسهم في تعزيز هذا الشعور لدى الشباب يشمل البحث دراسة مجموعة من العوامل الاجتماعية والنفسية التي تسهم في تكوين وتفاقم هذه المشاعر، بما في ذلك التنشئة الأسرية، والتأثيرات الاجتماعية، والإعلام، والمقارنة الاجتماعية تلعب العزلة الاجتماعية دورًا كبيرًا في تفاقم مشاكل الشباب النفسية، حيث تصبح العزلة الناتجة عن ضعف تقدير الذات سببًا رئيسيًا في الانسحاب من الحياة الاجتماعية وعدم التفاعل مع الآخرين كما أن الشعور بالعزلة قد يؤدي إلى تداعيات سلبية على الصحة النفسية، مثل الاكتئاب والقلق، مما يحد من قدرة الشباب على بناء علاقات اجتماعية صحية ومستدامة يهدف هذا البحث إلى استكشاف كيفية تأثير الشعور بالنقص على سلوكيات الشباب وعلاقاتهم الاجتماعية، من خلال تسليط الضوء على الأبعاد الاجتماعية والنفسية لهذه الظاهرة كما يسعى البحث إلى تقديم رؤية شاملة حول أهمية الدعم الاجتماعي والعوامل المساعدة في تعزيز تقدير الذات لدى الشباب، مع استعراض بعض الحلول النظرية للتعامل مع هذا التحدي الاجتماعي والنفسي من خلال هذا الإطار النظري، سيتمكن البحث من تقديم فحص شامل لعوامل الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس، وتوضيح الآثار الاجتماعية والنفسية الناتجة عنها، وكيفية تأثيرها على حياة الشباب في المجتمع من خلال ذلك، يعكس هذا البحث أهمية معالجة هذه المشاعر بشكل إيجابي لدعم الشباب في تفاعلهم الاجتماعي وتعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات التي تعترض طريقهم نحو التنمية

الشخصية والاجتماعية.

أولاً- مشكلة الدراسة:

يواجه الشباب في العديد من المجتمعات تحديات نفسية واجتماعية تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية يعتبر الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس من أبرز هذه التحديات التي تسهم في زيادة معدلات العزلة الاجتماعية يرتبط هذا الشعور بعدم القدرة على التفاعل مع المحيط الاجتماعي بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى انسحاب الأفراد من النشاطات الاجتماعية والمهنية ومن هنا تنشأ المشكلة الأساسية لهذه الدراسة التي تتمثل في فحص العلاقة بين الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس من جهة، وبين العزلة الاجتماعية من جهة أخرى تتطلب الدراسة تحليلاً دقيقاً للمفاهيم المرتبطة بالشعور بالنقص، وعدم الرضا عن النفس، وكيفية تأثيرهما على سلوكيات الشباب في المجتمع، خصوصاً في ظل الأوضاع الاجتماعية والنفسية الراهنة التي يعيشها العديد منهم كما أن من الضروري فحص العوامل التي قد تعيق أو تسهل عملية تجاوز هذا الشعور، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وما تأثير هذه العوامل على العلاقات الاجتماعية والاندماج في المجتمع

تفترض الدراسة أن الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس ليس مجرد حالة نفسية عابرة، بل هو ظاهرة اجتماعية معقدة تؤثر في قدرة الشباب على بناء علاقات اجتماعية سليمة وتفاعلية وبمراجعة الأدبيات المتعلقة بعلم النفس والاجتماع، سيتم فحص كيفية تأثير هذه المشاعر على الحياة الاجتماعية للشباب، إضافة إلى العوامل التي تؤدي إلى تزايد هذا الشعور مثل الظروف الاجتماعية، التربية الأسرية، والتأثيرات الإعلامية يهدف هذا البحث إلى تقديم تحليل شامل لكيفية تأثير الشعور بالنقص على سلوكيات الشباب، وكيف يمكن لهذه المشاعر أن تساهم في دفعهم نحو العزلة الاجتماعية كما سيتم التركيز على العوامل المؤثرة في تعزيز هذه المشاعر لدى الشباب، مثل الضغوط الاجتماعية، التوقعات المجتمعية، والمقارنة الاجتماعية المستمرة في النهاية، سيكون الهدف هو تحديد كيفية معالجة هذا الشعور لدى الشباب وسبل تعزيز تقدير الذات لديهم لتحسين اندماجهم الاجتماعي والحد من آثار العزلة ولذلك، فإن دراسة العلاقة بين الشعور بالنقص والعزلة الاجتماعية تعد موضوعاً ذا أهمية خاصة في علم الاجتماع، نظراً لتأثيره العميق على تفاعل الشباب مع محيطهم الاجتماعي وقدرتهم على بناء شبكة دعم اجتماعي يساهم هذا البحث في تسليط الضوء على الطرق التي يمكن من خلالها

الحد من الشعور بالنقص وزيادة رضا الشباب عن أنفسهم، مما يساهم في تحسين مستويات تفاعلهم الاجتماعي والاندماج في المجتمع.

ثانيا - تساؤلات الدراسة:

- 1-كيف يؤثر الشعور بالنقص على قدرة الشباب على الانخراط في المجتمع؟
- 2-ما هي العوامل الرئيسية التي تزيد من مشاعر النقص عند الشباب؟
- 3-ما هي الطرق التي يمكن للأسرة والمجتمع اتباعها لتحسين تقدير الذات لدى الشباب؟

ثالثاً - أهداف الدراسة:

- 1-دراسة تأثير مشاعر النقص على اندماج الشباب الاجتماعي: تهدف الدراسة إلى فهم كيف يمكن لمشاعر النقص وعدم الرضا عن النفس أن تؤثر على قدرة الشباب في التفاعل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- 2-تحليل العوامل التي تسهم في زيادة الشعور بالنقص عند الشباب: تسعى الدراسة إلى التعرف على الأسباب النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى الشعور بالنقص لدى الشباب وكيفية تأثيرها على حياتهم اليومية.
- 3-اقتراح حلول لتحسين تقدير الذات لدى الشباب: تهدف الدراسة إلى تقديم استراتيجيات وطرق تساعد في تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم وتوجيههم للتفاعل بشكل إيجابي مع المجتمع.

رابعاً- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- 1-توسيع الفهم النظري لمفاهيم الشعور بالنقص والعزلة الاجتماعية: تساعد الدراسة في توفير فهم عميق للمفاهيم المرتبطة بالشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس عند الشباب، وشرح كيف يمكن لهذه المشاعر أن تؤثر على سلوكياتهم الاجتماعية.
- 2-إثراء الأدبيات العلمية في علم الاجتماع: تقدم الدراسة إضافة إلى الأدبيات العلمية من خلال توضيح العلاقة بين مشاعر النقص والعزلة الاجتماعية، مما يعزز المعرفة النظرية في هذا المجال.
- 3-توجيه الباحث نحو الأسس والنظريات الاجتماعية: توفر الدراسة الأساس النظري الذي يدعم فهم الآليات التي تحكم الشعور بالنقص والتفاعل الاجتماعي، والتأثيرات المتبادلة بين الأفراد والمجتمع.
- 4-تحليل العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة: تساعد في تحليل العوامل المؤثرة في تعزيز مشاعر النقص لدى الشباب، مما يساهم في فهم أعمق للظروف التي تسهم في

العزلة الاجتماعية. الأهمية التطبيقية:

- 1- تقديم بيانات عملية عن واقع الشباب في المجتمع: توفر الدراسة بيانات عملية بشأن الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس في فئة الشباب، مما يتيح للمختصين تقديم تقييم واقعي للمشكلات النفسية والاجتماعية التي يواجهونها.
- 2- تحديد التحديات والعوامل المؤثرة في العزلة الاجتماعية: تساعد الدراسة في تحديد التحديات الاجتماعية والنفسية الفعلية التي تواجه الشباب في عملية التفاعل الاجتماعي، وبالتالي توجيه الجهود نحو معالجة هذه التحديات.
- 3 -إعداد استراتيجيات للتعامل مع مشاعر النقص: تساعد في تطوير استراتيجيات وبرامج للتعامل مع مشاعر النقص لدى الشباب، بما يساهم في تحسين مهاراتهم الاجتماعية وزيادة اندماجهم في المجتمع.
- 4 -توجيه السياسات الاجتماعية والنفسية: تساهم نتائج الدراسة في توجيه السياسات العامة المتعلقة بدعم الشباب وتعزيز تقدير الذات لديهم، مما يساهم في الحد من العزلة الاجتماعية وتحسين التفاعل الاجتماعي.

خامسا مفاهيم الدراسة:

في الوقت الراهن، يُعد الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس من المواضيع البارزة التي تؤثر بشكل كبير على حياة الشباب فقد أصبح من الضروري دراسة كيفية تأثير هذه المشاعر على حياتهم الاجتماعية والنفسية تهدف هذه الدراسة إلى تقديم تحليل معمق لتأثير الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس، وفهم العلاقة بين هذه المشاعر والعزلة الاجتماعية، وكيف يمكن أن تؤثر على تفاعل الشباب مع المجتمع وتكوين علاقاتهم الاجتماعية.

الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس:

الشعور بالنقص هو إحساس داخلي بعدم الكفاءة أو القيمة الذاتية، وغالبًا ما يرافقه عدم الرضا عن النفس يعاني الشباب من هذا الشعور نتيجة لتأثيرات العوامل المختلفة مثل المقارنات الاجتماعية، والصعوبات الأسرية، والضغوط المجتمعية، مما قد يؤدي إلى تدهور تقديرهم لذاتهم هذه المشاعر قد تؤثر على قراراتهم وتفاعلاتهم الاجتماعية، مما يسبب انعدام الثقة في النفس. (1)

العزلة الاجتماعية:

العزلة الاجتماعية هي حالة يتم فيها تراجع التواصل بين الفرد والمجتمع المحيط به،

و غالبًا ما تكون نتيجة لمشاعر العجز الاجتماعي أو الانسحاب الذاتي يعاني الشباب الذين يواجهون شعورًا مستمرًا بالنقص من صعوبة في الاندماج والتفاعل مع أقرانهم، مما قد يؤدي إلى تزايد العزلة الاجتماعية وتأثيرها على صحتهم النفسية والعاطفية العزلة الاجتماعية قد تتفاقم بسبب غياب الدعم الاجتماعي أو ضعف التواصل مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم العون النفسي. (2)

التأثيرات النفسية للعزلة الاجتماعية والشعور بالنقص:

تتداخل التأثيرات النفسية للعزلة الاجتماعية والشعور بالنقص، حيث يساهم كل منهما في تعزيز الآخر قد يؤدي العزلة الاجتماعية إلى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب لدى الشباب، بينما قد يساهم الشعور بالنقص في تحفيز هذه العزلة في بعض الحالات، يصبح الشباب غير قادرين على تطوير مهاراتهم الاجتماعية أو العاطفية بسبب استمرار هذه المشاعر السلبية، مما يعيق تطورهم الشخصي والاجتماعي. (3)

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية إلى المحاور الرئيسية الآتية:

أولاً- كيف يؤثر الشعور بالنقص على قدرة الشباب على الانخراط في المجتمع؟

يعد الشعور بالنقص أحد أهم العوامل النفسية التي تؤثر على حياة الأفراد، خاصة في مرحلة الشباب، التي تتميز بالتحديات النفسية والاجتماعية هذا الشعور يتجسد في إحساس الشخص بعدم كفاءته أو قيمته مقارنة بالآخرين، وهو شعور يمكن أن ينشأ بسبب عدة عوامل، من بينها تجارب الطفولة، التوقعات المجتمعية، وضغوطات البيئة المحيطة الشعور بالنقص لا يؤثر فقط على صحة الشخص النفسية، بل يمتد تأثيره ليشمل قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والاندماج في المجتمع في هذه الدراسة، سيتم فحص كيف يؤثر هذا الشعور على قدرة الشباب على الانخراط في المجتمع، مع التركيز على تأثيراته النفسية والاجتماعية. (4)

الشعور بالنقص والانعزال الاجتماعي:

الشعور بالنقص يمكن أن يؤدي إلى عزلة اجتماعية ملحوظة، حيث يميل الشخص الذي يعاني من هذا الشعور إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية يعزز النقص الداخلي الشعور بعدم الجدارة أو عدم الأهلية للمشاركة في فعاليات المجتمع، سواء كانت اجتماعية أو مهنية ومن ثم، يعكف الفرد على تجنب المواقف التي تتطلب التفاعل مع الآخرين، خوفاً من أن يظهر ضعفه أو عدم كفاءته أمامهم العزلة الناتجة عن الشعور بالنقص قد تكون مؤقتة في بعض الحالات، لكن في حالات أخرى قد تتطور إلى حالة مزمنة تؤثر على قدرات الشخص الاجتماعية بشكل دائم على سبيل المثال، قد يتجنب

الشباب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مثل الحفلات أو اللقاءات الجماعية، خوفاً من أن يُحكم عليهم بناءً على مظهرهم أو سلوكهم هذا التفاعل الاجتماعي المحدود يعزز من مشاعر النقص والعزلة، مما يخلق حلقة مفرغة تؤثر بشكل أكبر على حياتهم اليومية.

التأثير على الثقة بالنفس والقدرة على التواصل:

من المعروف أن الثقة بالنفس تلعب دوراً أساسياً في قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالنقص غالباً ما يفكرون إلى الثقة بالنفس، مما ينعكس على قدرتهم على التواصل بشكل فعال مع محيطهم هذه الثقة المنخفضة تتجلى في عدة مواقف، مثل تجنب الحديث مع الآخرين، أو الخوف من الانتقادات والملاحظات السلبية قد يصعب على الشخص الذي يعاني من الشعور بالنقص فتح مواضيع للمحادثة أو اتخاذ المبادرة في علاقات جديدة، مما يؤدي إلى تراجع فرصه في تكوين صداقات أو بناء شبكات اجتماعية مفيدة. (5)

التأثير على العلاقات الاجتماعية والتفاعلات اليومية:

الشعور بالنقص يؤثر أيضاً على نوعية العلاقات الاجتماعية التي يبنها الفرد فالشخص الذي يشعر بعدم القيمة قد يعتقد أن علاقاته مع الآخرين ستكون قصيرة أو غير مثمرة هذا يمكن أن يجعله يبتعد عن بناء علاقات صادقة أو صحية مع الآخرين وبما أن العلاقات الاجتماعية تعتمد على الثقة المتبادلة، فإن غياب هذه الثقة بسبب الشعور بالنقص يمكن أن يؤدي إلى علاقات سطحية وغير مستقرة.

إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر هذا الشعور على قدرة الشخص على التكيف مع التغيرات الاجتماعية فالشباب الذين يعانون من النقص قد يواجهون صعوبة في الانخراط في الأنشطة الجماعية، مثل الفرق الرياضية أو الفعاليات الاجتماعية الأخرى قد يتردد هؤلاء الأفراد في المشاركة في الأنشطة التي تتطلب التفاعل مع الآخرين بسبب خوفهم من الفشل أو الخوف من الملاحظة بالتالي، يظل هؤلاء الشباب في دائرة من العزلة الاجتماعية، ما يقلل من فرصهم في التفاعل مع مجتمعهم بشكل صحي وفعال. (6)

العواقب النفسية للشعور بالنقص على القدرة على الانخراط في المجتمع:

من الناحية النفسية، يمكن أن يعزز الشعور بالنقص الشعور بالذنب والخجل هؤلاء الشباب قد يعانون من قلق مستمر بشأن كيفية ظهورهم أمام الآخرين، سواء في مواقف اجتماعية أو أكاديمية بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي الشعور بعدم الجدارة إلى مشاعر إحباط مستمرة، مما يعزز من انسحابهم من المجتمع هؤلاء الأفراد قد يعانون أيضاً من مشاكل مثل الاكتئاب أو القلق الاجتماعي، وهي اضطرابات نفسية يمكن أن تكون ناجمة

عن أو تتفاقم بسبب الشعور بالنقص الشباب الذين يعانون من الشعور بالنقص قد يصبحون أكثر عرضة للوقوع في فخ التفكير السلبي أو التشاؤمي وهذا يشير إلى أن التفكير في أن الشخص غير قادر على الانخراط في المجتمع بشكل ناجح قد يقوده إلى تجنب التفاعل الاجتماعي بشكل كامل في بعض الحالات، قد يتفاقم هذا الوضع ليؤدي إلى اضطرابات أكثر خطورة مثل الاضطرابات النفسية المتعددة أو الإدمان على العزلة.(7)

كيفية التعامل مع الشعور بالنقص لتعزيز الانخراط الاجتماعي:

من المهم أن يتعلم الشباب كيفية التعامل مع الشعور بالنقص والعمل على بناء الثقة بالنفس، وهو ما يعد خطوة أساسية في تمكينهم من الانخراط في المجتمع بشكل فعال التدخلات النفسية مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يمكن أن تكون فعالة في تغيير الأنماط السلبية للتفكير وتعزيز الثقة بالنفس بالإضافة إلى ذلك، فإن الأنشطة التي تعزز من مهارات التواصل الاجتماعي والتعاون الجماعي يمكن أن تساعد هؤلاء الشباب على تقوية علاقاتهم بالآخرين وبناء شبكة اجتماعية صحية يمكن للأسرة والمدرسة أيضاً أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الثقة بالنفس لدى الشباب من خلال توفير الدعم الاجتماعي والنفسي المستمر تشجيع الشباب على المشاركة في الأنشطة التي تعزز من قدراتهم الاجتماعية، مثل الأنشطة الرياضية أو التطوعية، يمكن أن يساعد في تحسين علاقاتهم الاجتماعية وتفاعلهم مع المجتمع.(8)

ثانياً- ما هي العوامل الرئيسية التي تزيد من مشاعر النقص عند الشباب؟

تعتبر مشاعر النقص من المشاعر النفسية التي تؤثر بشكل كبير على حياة الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة والشباب المبكر هذه المشاعر قد تكون ناتجة عن مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية تتراكم هذه العوامل لتؤدي إلى شعور الفرد بعدم كفاءته أو قيمته، مما يؤثر على تفكيره وسلوكه بشكل سلبي في هذا السياق، يمكن تحديد بعض العوامل الرئيسية التي تسهم في زيادة مشاعر النقص عند الشباب:

1-الضغط الاجتماعي والتوقعات المجتمعية:

الشباب غالباً ما يتعرضون لضغوط مجتمعية تأتي من التوقعات المرتفعة التي يفرضها عليهم المجتمع والأسرة من الأمثلة الشائعة على هذه الضغوط التوقعات بشأن النجاح الأكاديمي، المهنة المستقبلية، أو التوقعات المتعلقة بالمظهر الشخصي إذا فشل الشباب في تحقيق هذه التوقعات أو شعروا أنهم لا يلائمون المعايير الاجتماعية المتعارف عليها، فإن هذا قد يزيد من مشاعر النقص لديهم في كثير من الأحيان، يمكن أن يؤدي الشعور

بعدم الوفاء بتوقعات الآخرين إلى شعور الفرد بأنه أقل قيمة أو غير كفاء، مما يعزز مشاعر النقص.

2-المقارنات الاجتماعية:

تعتبر المقارنات الاجتماعية أحد العوامل القوية التي تسهم في زيادة مشاعر النقص في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح الشباب يعرضون أنفسهم باستمرار للمقارنة مع الآخرين عبر الصور والمحتوى الذي ينشرونه قد يرون صوراً لحياة مثالية أو نجاحات اجتماعية ومهنية لأشخاص آخرين، مما يجعلهم يشعرون بأنهم أقل نجاحاً أو أقل جمالاً أو أقل قدرة على التكيف مع الظروف الاجتماعية هذه المقارنات قد تؤدي إلى تدني الثقة بالنفس وزيادة مشاعر النقص، خاصة إذا لم ينجح الفرد في تحقيق المستوى نفسه من النجاح أو التقدير الذي يراه في الآخرين.(9)

3-التجارب السلبية في مرحلة الطفولة:

التجارب السلبية في مرحلة الطفولة، مثل التهمز، الإهمال العاطفي، أو الرفض من قبل الأقران، يمكن أن تترك أثراً عميقاً على مشاعر النقص عند الشباب قد تؤدي هذه التجارب إلى تشكيل قناعات سلبية عن الذات، مما يخلق شعوراً مستمراً بعدم الكفاءة أو القبول في المجتمع هذه التجارب قد تؤدي إلى تكوين هويات سلبية حول النفس، مما يعزز من الانعزال الاجتماعي ويجعل الفرد يعتقد أنه غير جدير بالحب أو القبول.

4-العوامل الأسرية:

تعتبر الأسرة واحدة من العوامل الرئيسية التي تؤثر على مشاعر النقص عند الشباب إذا نشأ الشاب في بيئة أسرية تشهد نزاعات مستمرة أو تربية قاسية، قد يشعر هذا الشاب بعدم الدعم العاطفي أو الاعتراف بإنجازاته في المقابل، قد يؤدي الإفراط في التدليل أو القسوة المفرطة من قبل الأهل إلى شعور الشاب بالعجز عن تلبية توقعات الأسرة، مما يعزز مشاعر النقص العلاقات الأسرية غير الصحية يمكن أن تكون عاملاً مهماً في تكوين مشاعر النقص لدى الشباب، حيث يسعى الشاب للحصول على القبول والتقدير من أفراد أسرته، وعندما يفشل في ذلك، تزداد مشاعر العجز.(10)

5-القضايا المتعلقة بالمظهر الجسدي:

يعاني العديد من الشباب من مشاعر النقص بسبب مظهرهم الجسدي في بعض الأحيان، قد لا يتناسب مظهرهم مع المعايير الاجتماعية للجمال أو الجاذبية قد يشعر الشاب الذي يعاني من السمنة أو مشكلات جلدية مثل حب الشباب، أو الشاب الذي يفتقر إلى السمات الجسدية المثالية، بعدم الأمان أو الثقة بالنفس مع تزايد تعرض الشباب للمحتوى

الإعلامي الذي يعزز معايير الجمال المحددة، يمكن أن يصبح لديهم تصور مشوه عن أنفسهم، مما يزيد من مشاعر النقص. (11)

6- الفشل الأكاديمي أو المهني:

الفشل في مجال الدراسة أو العمل هو أحد الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى زيادة مشاعر النقص لدى الشباب خاصة في المجتمعات التي تضع ضغطاً كبيراً على التحصيل الأكاديمي والنجاح المهني، يمكن أن يشعر الشباب الذين لا يحققون درجات عالية أو لا يجدون فرص عمل مناسبة بأنهم غير قادرين على تحقيق طموحاتهم هذا الفشل قد يعزز فكرة النقص لديهم ويزيد من شعورهم بعدم الجدارة أو الكفاءة.

7- العوامل النفسية مثل الاكتئاب والقلق:

مشاعر النقص قد تكون مرتبطة أحياناً باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق الأشخاص الذين يعانون من هذه الاضطرابات قد يكون لديهم تصور سلبي عن أنفسهم، مما يجعلهم يشعرون بأنهم غير كفؤين أو غير قادرين على تحقيق ما يطمحون إليه الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة والدافع، مما يؤثر على قدرة الشاب على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو المهنية. (12)

8- التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي:

تعد وسائل التواصل الاجتماعي من أهم العوامل التي تساهم في تعزيز مشاعر النقص لدى الشباب من خلال وسائل الإعلام الرقمية، يتعرض الشباب باستمرار إلى صور لحياة مثالية يظهرها الآخرون، مما يخلق ضغطاً نفسياً عليهم ليتناسوا مع هذه الصورة المثالية الشعور بالعجز عن مواكبة هذه المعايير الاجتماعية يمكن أن يزيد من مشاعر النقص لديهم، مما يؤدي إلى انخفاض تقديرهم لذاتهم

9- القيم الثقافية والدينية:

في بعض الثقافات، قد تؤدي التوقعات الثقافية أو الدينية إلى تعزيز مشاعر النقص لدى الشباب على سبيل المثال، قد يشعر الشاب الذي لا يتبع القيم الدينية أو الثقافية المحددة بشكل صارم بأنه غير مقبول أو أنه فشل في التكيف مع توقعات مجتمعه هذه المعايير الثقافية قد تكون قيداً على الفرد، مما يعزز مشاعر النقص ويقلل من تقديره لذاته.

ثالثاً- ما هي الطرق التي يمكن للأسرة والمجتمع اتباعها لتحسين تقدير الذات لدى الشباب؟

تقدير الذات هو من العوامل الأساسية التي تحدد كيفية تعامل الفرد مع تحديات الحياة، وكيفية تحقيق النجاح في مختلف المجالات الشباب، في مرحلة نموهم، يحتاجون إلى

دعم نفسي واجتماعي يساعدهم في تطوير تقديرهم لذاتهم هنا نعرض بعض الطرق التي يمكن للأسرة والمجتمع اتباعها لتحسين تقدير الذات لدى الشباب.

1- تعزيز الثقة بالنفس من خلال الدعم العاطفي :

دور الأسرة: الأسرة هي أول مصدر للدعم العاطفي للشباب يمكن أن يساعد الدعم العاطفي المستمر من الأهل على بناء شعور بالثقة بالنفس من خلال تقدير الحب والاهتمام، يُمكن للأسرة أن تجعل الشباب يشعرون بأنهم مقبولون على ما هم عليه الدعم لا يقتصر فقط على الكلمات المشجعة، بل يجب أن يشمل أيضاً الاستماع الفعال والتفاعل الإيجابي مع مشاعرهم.

دور المجتمع: يمكن للمجتمع أن يسهم في تعزيز تقدير الذات لدى الشباب من خلال إنشاء بيئة تشجع على التعبير عن الذات والاحترام المتبادل المدارس والنوادي والمراكز المجتمعية يمكن أن تكون أماكن مثالية لتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لتطوير مهارات التواصل وزيادة الثقة بالنفس.

2- تشجيع الشباب على تحديد أهداف شخصية قابلة للتحقيق:

دور الأسرة: من خلال مساعدة الشباب على وضع أهداف واقعية ومحددة، يمكن للأسرة أن تعزز إحساسهم بالإنجاز هذه الأهداف يجب أن تكون قابلة للتحقيق والتقييم بشكل دوري، مما يساعد في تعزيز شعور الشاب بقيمته وقدرته على النجاح.

دور المجتمع: في المجتمع، يمكن تنظيم برامج توجيهية تساعد الشباب على تطوير مهاراتهم ومواهبهم يمكن للمجتمع تقديم فرص تدريبية في مختلف المجالات (مثل الفنون، الرياضة، القيادة) التي تتيح للشباب فرصة لتطوير أنفسهم، مما يساهم في بناء تقدير الذات لديهم.

3- التغلب على التنمر وتعزيز القيم الإيجابية:

دور الأسرة: يجب أن تقوم الأسرة بتعليم الشباب كيفية التعامل مع التنمر وكيفية الدفاع عن أنفسهم بشكل سليم دون اللجوء إلى العنف توعية الشباب بتقدير الاختلافات بين الأشخاص وتعزيز القيم الإيجابية مثل الاحترام والمساواة يمكن أن يقلل من تأثير التنمر على تقدير الذات.

دور المجتمع: يمكن للمجتمع أن يلعب دوراً حيوياً في محاربة التنمر من خلال تنظيم حملات توعية تستهدف المدارس والمجتمع ككل كما يمكن أن تكون هذه الحملات موجهة نحو بناء ثقافة من الاحترام والتعاون بين الأفراد.

4- التشجيع على المشاركة الاجتماعية والعمل التطوعي:

دور الأسرة: مشاركة الشباب في الأنشطة الاجتماعية مثل العمل التطوعي تساعد على بناء شعورهم بالمسؤولية والمساهمة في المجتمع من خلال تحفيزهم على المشاركة في هذه الأنشطة، يشعر الشباب بأنهم جزء من شيء أكبر وأن لهم دورًا مؤثرًا في تغيير العالم من حولهم، مما يعزز تقديرهم لذاتهم.

دور المجتمع: المجتمع يمكن أن يقدم فرصًا عديدة للشباب للمشاركة في الأعمال الخيرية والمبادرات المجتمعية هذه الأنشطة تساعد الشباب على تطوير شعور بالانتماء، وتحقيق الإحساس بالإنجاز والقدرة على التأثير في المجتمع.

5- تعزيز المواهب الشخصية والاعتراف بالإنجازات:

دور الأسرة: الأسرة تلعب دورًا أساسيًا في التعرف على مواهب الطفل ودعمه في تطويرها سواء كانت المواهب في الفنون، الرياضة، أو المجالات الأكاديمية، يجب على الأسرة أن تعترف بإنجازات الشباب وتشجعهم على التقدم الاعتراف بالإنجازات الصغيرة والكبيرة يعزز الشعور بالكفاءة ويزيد من تقدير الذات.

دور المجتمع: المجتمع يمكن أن يعزز تقدير الذات لدى الشباب من خلال تنظيم فعاليات ومهرجانات محلية للاحتفاء بالمواهب والإبداعات هذه الفعاليات تتيح للشباب الفرصة لإظهار مهاراتهم والحصول على تقدير من المجتمع، مما يساهم في بناء الثقة بالنفس.

6- تشجيع الحوار المفتوح والنقاشات البناءة:

دور الأسرة: يجب على الأسرة أن تخلق بيئة حوارية تشجع الشباب على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم دون خوف من الانتقاد التواصل المفتوح يتيح للشباب أن يشعر بأنه مسموع ومفهوم، مما يعزز احترامه لذاته ويشجعه على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا.

دور المجتمع: يجب على المجتمع تقديم منصات حوارية مثل المنتديات والمجموعات النقاشية التي تتيح للشباب مناقشة قضاياهم الاجتماعية والنفسية بحرية هذه النقاشات يمكن أن تساعد الشباب في الشعور بأنهم جزء من محادثات أوسع وأن أفكارهم تهم المجتمع.

7- تعليم المهارات الاجتماعية والتفاعل الإيجابي:

دور الأسرة: يمكن للأسرة أن تعزز تقدير الذات لدى الشباب من خلال تعليمهم المهارات الاجتماعية الأساسية مثل الاستماع الفعال، التواصل اللفظي وغير اللفظي، وإدارة العلاقات بشكل إيجابي هذه المهارات تساعد في بناء علاقات صحية وتعزز من تقديرهم لذاتهم.

دور المجتمع: يمكن للمجتمع تقديم برامج تدريبية وورش عمل تركز على تنمية

المهارات الاجتماعية مثل العمل الجماعي، القيادة، والاتصال الفعال توفر هذه البرامج للشباب الفرصة لتعلم كيفية التفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم.

8- التأكيد على الأهمية الفردية وعدم المقارنة مع الآخرين:

دور الأسرة: من خلال توجيه الشباب إلى التركيز على تطوير أنفسهم بدلاً من مقارنة أنفسهم بالآخرين، يمكن للأسرة أن تساعد في تقليل مشاعر النقص يجب أن يشجع الأهل أطفالهم على تقدير فريدهم الخاص وأهدافهم الشخصية دون الوقوع في فخ المقارنات المستمرة مع أقرانهم. (13)

دور المجتمع: يجب على المجتمع نشر رسائل تدعم فكرة أن النجاح لا يقاس بالمقارنة مع الآخرين، بل بتحقيق الأهداف الشخصية من خلال وسائل الإعلام والمبادرات المجتمعية، يمكن نشر ثقافة التفرد والنجاح الشخصي.

ملخص النتائج:

1- أظهرت نتائج الدراسة أن الشعور بالنقص وعدم الرضا عن النفس يُعد من العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة بشكل كبير على سلوك الشباب في المجتمع الليبي حيث عبر العديد من المشاركين عن تأثير هذه المشاعر على قدرتهم على التفاعل مع الآخرين، مما يُسهم في زيادة العزلة الاجتماعية وفقدان الثقة بالنفس.

2- بيّنت الدراسة أن الظروف الاجتماعية والاقتصادية للشباب تُشكّل تحديًا كبيرًا في زيادة مشاعر النقص لديهم فقد تبين أن الشباب غالبًا ما يعانون من القلق والتوتر بسبب التوقعات الاجتماعية والضغط لتحقيق النجاح، مما يزيد من شعورهم بالعجز والإحباط.

3- كشفت النتائج أن غياب الدعم الأسري والمجتمعي يُسهم في تفاقم مشاعر النقص والعزلة الاجتماعية لدى الشباب حيث أشار العديد من المشاركين إلى صعوبة الحصول على الدعم النفسي والاجتماعي، مما يفاقم من مشاعر الوحدة والانزلال عن المجتمع.

4- توصلت الدراسة إلى أن معالجة هذه المشكلة تتطلب تدخلات شاملة على المستويين الاجتماعي والنفسي، بما في ذلك زيادة الوعي داخل المجتمع حول أهمية تقدير الذات، وتوفير بيئة داعمة للشباب ويشمل ذلك دور الأسرة والمدارس والمؤسسات الاجتماعية في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتعزيز التواصل الاجتماعي بين الشباب.

التوصيات:

1- تعزيز الحوار المفتوح داخل الأسرة: من الضروري أن تشجع الأسرة على التواصل المفتوح بين أفرادها، مما يسمح للشباب بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم دون خوف أو تردد هذا يسهم في بناء الثقة بالنفس ويقلل من مشاعر النقص التي قد يشعرون بها، كما

- يعزز من الروابط العاطفية داخل الأسرة.
- 2- ممارسة الأنشطة المشتركة: ينبغي على الأسرة تخصيص وقت مخصص للأنشطة المشتركة مثل الخروج في نزهات عائلية أو ممارسة الرياضة معًا هذه الأنشطة تساعد في تعزيز العلاقات الاجتماعية والتواصل الفعال بين أفراد الأسرة، مما يساهم في تقليل مشاعر العزلة الاجتماعية التي قد تنشأ نتيجة للشعور بالنقص.
- 3- تعليم التفكير النقدي والتوجيه: من المهم أن تعمل الأسرة على توجيه الشباب نحو التفكير النقدي واتخاذ قرارات واعية بشأن حياتهم من خلال إرشادهم لتحديد أهداف واقعية والسعي لتحقيقها، تساعد الأسرة في رفع تقديرهم لذاتهم وتقليل مشاعر النقص.
- 4- غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية: يجب أن تعمل الأسرة على غرس القيم الأساسية مثل الاحترام، والتعاون، والتسامح لدى الشباب تعزيز هذه القيم يساعد في تحسين تفاعلهم الاجتماعي، ويقوي علاقاتهم مع الآخرين، مما يخفف من الشعور بالعزلة الاجتماعية.
- 5- مراقبة الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي: من المهم أن تقوم الأسرة بمراقبة استخدام الشباب لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن أن تؤدي المقارنات مع الآخرين إلى تعزيز مشاعر النقص توجيه الشباب نحو أنشطة اجتماعية واقعية بعيدًا عن الإنترنت يساعد في تقليل هذا التأثير السلبي.
- 6 -دعم الصحة النفسية: ينبغي أن تكون الأسرة مصدر دعم نفسي للشباب، مما يتيح لهم مساحة للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع التحديات النفسية التي يواجهونها الدعم المعنوي من الأسرة يساهم في تعزيز شعور الشباب بالثقة بالنفس، مما يقلل من مشاعر النقص والعزلة.
- 7 -تشجيع تطوير المهارات الاجتماعية: من الضروري أن تشجع الأسرة الشباب على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتطوعية، مما يساعدهم على بناء علاقات اجتماعية قوية هذه الأنشطة تعزز من مهارات التواصل ويقلل من مشاعر العزلة الاجتماعية.
- 8- تعليم إدارة الوقت بشكل فعال: يجب أن توجه الأسرة الشباب إلى كيفية تنظيم وقتهم بين الأنشطة اليومية المختلفة، بما في ذلك الدراسة، والأنشطة الترفيهية، والتواصل الاجتماعي إدارة الوقت بفعالية تساعد في تقليل الضغوط النفسية والتغلب على مشاعر النقص والعزلة.

الهوامش:

- 1 - سعيد عبد العزيز أبو عباه، أثر الشعور بالنقص على التفاعل الاجتماعي لدى الشباب، ط (1)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2021م، ص 35.
- 2 - فاطمة عبد الله الزعبي، العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى الشباب: دراسة اجتماعية ونفسية، ط (1)، دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا، 2022م، ص 52.
- 3 - سامي محمد العبدلي، تأثير الشعور بالنقص على العلاقات الاجتماعية لدى الشباب في المجتمع العربي، ط (1)، دار المعرفة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 2023م، ص 121.
- 4 - ليلي عبد الله الفهد، الشعور بالنقص وتأثيره على السلوك الاجتماعي للشباب: دراسة ميدانية، ط (1)، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 2022م، ص 88.
- 5 - أحمد محمد السيد، العزلة الاجتماعية والشعور بالنقص عند الشباب: التحديات والحلول، ط (1)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2021م، ص 106.
- 6 - محمد عبد الرحمن الشمrani، الشعور بالنقص وتطور العلاقات الاجتماعية للشباب، ط (1)، دار العلوم للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 2022م، ص 115.
- 7 - محمد عبد الله، دور الأسرة في تعزيز تقدير الذات لدى الشباب، ط (1)، دار النور للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2023م، ص 60.
- 8 - حسن مصطفى عبد المعطي، الشعور بالنقص وتأثيراته النفسية على الشباب: دراسة اجتماعية، ط (2)، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2020م، ص 95.
- 9 - مساعد مسفر محمد العامري، الشعور بالنقص والعزلة الاجتماعية: دراسة ميدانية حول تأثيرات البيئة الاجتماعية على الشباب، ط (1)، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المملكة العربية السعودية، 2021م، ص 40.
- 10 - أحمد محمد السعدي، التأثيرات النفسية للشعور بالنقص على الشباب وعلاقته بالعزلة الاجتماعية، ط (1)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2023م، ص 110.
- 11 - عبد الله بن صالح آل حسن، الشعور بالنقص وتأثيره على التواصل الاجتماعي للشباب، ط (1)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2020م، ص 77.
- 12 - سامي عبد الله المهدي، دور الأسرة في تقليل تأثيرات الشعور بالنقص على سلوك الشباب، ط (2)، دار النشر العلمي، بيروت، 2022م، ص 93.
- 13 - حسن رشيد عبد الله، الشعور بالنقص والعزلة الاجتماعية في الأسرة: تأثيرات نفسية على الشباب، ط (1)، دار النشر الجامعي، تونس، 2021م، ص 105.