

## أنواع العزلة وآثارها الاجتماعية والنفسية

### بحث اجتماعي نظري

إعداد/ مدرس مساعد: نذيرة ابراهيم عبدي

قسم علم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة صلاح الدين، اقليم كوردستان- العراق  
[nahirah.abdi@su.edu.krd](mailto:nahirah.abdi@su.edu.krd)

إشراف/ مساعد أستاذ: محمد حسين شواني

قسم علم الاجتماع، كلية الآداب، جامعة صلاح الدين، اقليم كوردستان- العراق  
[mohammed.mohammed1@su.edu.krd](mailto:mohammed.mohammed1@su.edu.krd)

#### المخلص:

يتناول هذا البحث موضوع أنواع العزلة الاجتماعية والآثار الاجتماعية والنفسية لكل نوع منها، وتتجلى أهمية البحث في كون العزلة من الظواهر الاجتماعية التي يعاني فيها الفرد من نقص في كمية ونوعية العلاقات الاجتماعية مع الشعور بالوحدة، وتكون على شكل أنواع مختلفة وتترتب على كل نوع منها آثار اجتماعية ونفسية. ويهدف هذا البحث الى التعرف على أنواع العزلة الاجتماعية والآثار الاجتماعية والنفسية لكل نوع منها، وفي النهاية توصل البحث إلى أن العزلة الاجتماعية لها عدة أنواع منها العزلة الناتجة عن التقدم في السن، والعزلة الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، والعزلة الناتجة عن الأمراض النفسية، إضافة الى العزلة الاجتماعية بسبب مرض كورونا، كما توصل البحث الى أن الآثار الاجتماعية للعزلة تكون في حرمان الفرد من تحقيق الهوية الشخصية وإحترام الذات، والاندماج الاجتماعي، وتلقي الدعم الاجتماعي، وضعف في العلاقات الاجتماعية، كما تؤدي إلى ظهور السلوك العنيف والتفكك الاسري، أما الآثار النفسية للعزلة فهي الإكتئاب والشعور بالوحدة والإدمان والقلق والتوتر والشعور بالنقص و غيرها من الآثار النفسية التي قد يتعرض لها الفرد في المجتمع.

#### معلومات البحث

##### تاريخ البحث:

الاستلام: ٢٠٢٢/١١/٩

القبول: ٢٠٢٣/١/٨

النشر: شتاء ٢٠٢٣

##### الكلمات المفتاحية:

*Isolation, Social Isolation, Social Effects, Psychological Effects*

##### Doi:

10.25212/lfu.qzj.8.5.34

#### ١. المقدمة:

تعد العزلة ظاهرة إجتماعية و نفسية ينسحب فيها الفرد من محيطه الإجتماعي، وتؤثر بشكل كبير على حياته الاجتماعية والنفسية، ولا يمكن إعتبارها مشكلة شخصية تنعكس آثارها السلبية على المستوى الفردي فقط، وانما هي قضية عامة تمس البيئة الاجتماعية للفرد، فالعزلة الاجتماعية لها آثار سلبية على أداء ورفاهية الأفراد من جهة وعلى التماسك والتضامن الاجتماعي من جهة أخرى، حيث أن الأفراد يمكنهم تطوير هويتهم الشخصية فقط في السياقات الاجتماعية والعلاقات مع الآخرين كالعلاقات القائمة

على مشاعر الصداقة والحب والمشاركة المتبادلة، وحين لا يجد الفرد من يلجأ اليه في المحن والأوقات العصيبة يتعرض لعدة مشكلات نفسية وجسدية واجتماعية، والعزلة الاجتماعية لها أيضاً عواقب سلبية على وحدة المجتمع وإستقراره، عندما يكون لدى المجتمع الكثير من الأعضاء الذين لا يشاركون في الحياة المجتمعية والتماسك والتضامن الإجتماعي .

وقد تتعدد أنواع العزلة الاجتماعية التي تتعرض لها الأفراد، منها العزلة الجسدية والعاطفية أو العزلة بسبب الامراض النفسية، أو بسبب الأوبئة كالعزلة التي فرضت على المجتمعات للوقاية من مرض كورونا، أو العزلة الاجتماعية بسبب التقدم في السن، أو العزلة الاجتماعية التي سببها التطور التكنولوجي في وسائل الاتصال، والتي أدت الى نوع خاص من العزلة وخاصة لدى الشباب وهي التي يتعمق فيها هذا البحث باعتبارها العزلة عن المجتمع الحقيقي والإنخراط في المجتمع الافتراضي واستبدال العلاقات الاجتماعية المباشرة بعلاقات افتراضية، مما قد تؤثر سلباً على طابع العلاقات الاجتماعية في المجتمع الحقيقي وعلى الأداء الاجتماعي للفرد. حيث أوجد التطور في شبكات الاتصال الألكتروني عالماً افتراضياً تتعدم فيه الاختلافات، وتختصر فيه المسافات، وتلغى فيه الحواجز المادية والاجتماعية والمرجعية الجماعية، والحدود الجغرافية والقبلية، ويتوجه الإهتمام فيه الى المصلحة الشخصية، ومن الممكن أن يكون هدفها القضاء على العزلة التي يعاني منها الأفراد، الا أنها تنتهي بهم الى نوع جديد من العزلة الاجتماعية وهي العزلة عن العالم الواقعي.

وقد تضمن هذا البحث خمسة مباحث أساسية، يتم في المبحث الأول تحديد مفاهيم البحث وفي المبحث

الثاني تم عرض أنواع العزلة الاجتماعية، أما المبحث الثالث فقد خصص لتقييم العزلة وأثارها

الاجتماعية والنفسية، والمبحث الرابع تضمن الأثار الاجتماعية للعزلة، في حين تم عرض الأثار النفسية لها في المبحث الخامس منه.

### المبحث الأول: تحديد مفاهيم البحث

#### أولاً: العزلة Isolation

من الناحية اللغوية تعني كلمة عزل: عزل الشيء يعزله عزلاً، وعزله فإعتزل وعزله وتعزل: نجاه جانباً فتنحى، وإعتزل الشيء وتعزله: تنحى عنه. (ابن منظور، بدون سنة طبع، 138)

وتعرف العزلة إصطلاحاً بأنها غياب طويل الأمد من حيث الاتصال الإجتماعي ، فشل الفرد في الاتصال بمن يحيطون به ، غياب العلاقات الاجتماعية ، غياب ملزم بحصر وتقليل الاتصال الإجتماعي، إنفصال حاد، نقص الاتصال بين جماعة وبين الآخرين. (الصالح، 1999، 292)

#### ثانياً: العزلة الاجتماعية Social Isolation

تقدم الموسوعة المختصرة في علم الإجتماع The Concise Encyclopedia of 1995 Sociology مفهوماً شاملاً للعزلة الاجتماعية وترى بأنها تعني: "درجة من درجات الإنفصال بين الأفراد أو بين الجماعات من منظور التفاعل والاتصال أو التعاون والإندماج العاطفي والإجتماعي وتؤدي الى

العزلة الدائمة للفرد، فنقص إندماجه السيكولوجي مع الآخرين يؤدي الى اضطراب عقلي، وربما يكون نتيجة لهذا الإضطراب، من وجهة النظر السيكولوجية أن يعتبر الشخص منعزلاً عن المجتمع إذا شعر بإغترابه عن الأشخاص الذين يتصل بهم سواء بالنسبة لجماعة العمل أو مجتمعه". (غيث، 1995، 21)

أما جيرسون وبيبرلمان 1979 فقد تناولا المفهوم من منظور نفسي، وركزا في تعريفهما على العامل الذاتي للعزلة الاجتماعية حيث عجز الفرد عن تكوين علاقات إجتماعية، و يشترطان في ذلك وجود شعور بعدم الإرتياح، فيقولان: "العزلة الاجتماعية هي عجز الفرد عن تكوين علاقات إجتماعية يرافقه إحساس مزعج بعدم الإرتياح". (Gerson and perlman, 1979. 258)

### ثالثاً: الآثار الاجتماعية: Social Impacts

ويرى لاتاني 1981 بأن الآثار الاجتماعية يقصد بها "مجموعة كبيرة ومتنوعة من التغييرات في الحالات الفسيولوجية والمشاعر والدوافع والعواطف الذاتية والإدراك والمعتقدات والقيم والسلوك، التي تحدث في الفرد أو الإنسان، نتيجة الأفعال الحقيقية أو الضمنية أو المتخيلة من أفراد آخرين" (Latane, 1981, 343).

### رابعاً: الآثار النفسية: Psychological Impacts

تعريف الآثار النفسية حسب نظرية التأثير النفسي لـ فينستيربوش 1982 حيث ترى أن التأثير النفسي عبارة عن شقين :

1. الضغط: وهي العملية حيث الأحداث أو القوى البيئية تهدد رفاه الفرد، والفرد يستجيب للحدث المهدد والذي يشكل عامل ضغط عليه، وتكون الإستجابة كسلوك للتأقلم مع الحدث، فاذا نجح فانه يؤدي الى التكيف أو التعديل في السلوك، واذا لم ينجح فانه يؤدي الى بذل المزيد من الجهود للتأقلم، واذا إستمرت حالة الإجهاد والضغط لمدة طويلة يمكن أن تؤدي الى الإضطرابات الجسدية والنفسية.

2. الرضا عن الحياة: الشق الثاني من التأثير النفسي هو عدم الرضا أو التعاسة بسبب أحداث معينة. (Finsterbusch , 1982, 71)

### 1. المبحث الثاني: أنواع العزلة الاجتماعية

#### 1.2: العزلة الاجتماعية الناتجة عن التقدم في السن:

تعد مرحلة الشيخوخة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان، وذلك بسبب طبيعة وكثافة التغييرات التي تنطوي عليها، فهي مرحلة بيولوجية ذات خصوصية بارزة بسبب التحولات العميقة التي تصاحب هذه المرحلة، وما يلزمها من تحديات معيشية، ومشكلات إجتماعية وصعوبات نفسية ناتجة عن تقدم العمر وفقدان المكانة الاجتماعية، وتراجع الكثير من المكتسبات الثقافية والإقتصادية، وعدم التوافق مع متطلبات

هذه المرحلة العمرية، ولما قد يتخللها من بروز حالات من العزلة الاجتماعية والاكتئاب ومشاعر الوحدة والإغتراب وزيادة مظاهر الانسحاب الاجتماعي. (كرداشة والسمرى، 2018، 312) ومن المشكلات التي يواجهها كبار السن وتزيد من العزلة الاجتماعية لديهم هي مشكلة التقاعد، فعندما يحل وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل، فيشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي الى إتهيار عصبي خاصة إذا فرضت عليه حياة مابعد التقاعد أسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل وليس لديه المرونة الكافية للتوافق والتغيير، فيشعر أو يشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه، والشعور بقرب النهاية يعد أيضاً من المشكلات التي يواجهها كبار السن في عزلتهم الاجتماعية، وكأنهم ينتظرون النهاية والقضاء المحتوم ويتحسرون على شبابهم، وقد يؤدي ذلك الى الشعور بالقلق على الموت. وكذلك فإن التطرف في نقد سلوك الجيل التالي وخاصة الأولاد والأحفاد ونقد المعايير الاجتماعية تعد من المشكلات التي يواجهها كبار السن وهو ما يعتبر مظهر من مظاهر صراع الأجيال والذي من الممكن أن يشكل سبباً منطقياً لعدم التوافق الاجتماعي ويزيد من عزلتهم الاجتماعية. ( زهران، 2005، 466)

وبذلك تشكل العزلة الاجتماعية بسبب التقدم في السن أحد أنواع العزلة الاجتماعية الناتجة عن التحولات الجسدية والنفسية والاجتماعية والبيئية في حياة كبار السن والتي لها آثارها الاجتماعية والنفسية والصحية وتؤثر على رفاهية الحياة لديهم.

## 2.1: العزلة الاجتماعية الناتجة عن الإدمان على الإنترنت:

أحدث ظهور الإنترنت ثورة معلوماتية إخرقت الحدود الجغرافية والزمنية حيث تمكن الأفراد من تبادل المعلومات والرسائل المسموعة والمرئية والمكتوبة، وأمكنهم من الإطلاع على الأحداث والأخبار لحظة حدوثها في بقاع مختلفة من العالم، والحصول على الخدمات والإستشارات في المجالات المختلفة مثل مجال الأسرة والصحة والعمل والدراسة وغيرها، والقيام بجولات تسويقية من خلال العرض والطلب لكافة المستلزمات الحياتية، وأدت الى التغيير في نمط العلاقات القائمة بين الأفراد في المجتمع من خلال تكوين مجتمعات إفتراضية يستطيع الإنسان دخولها بوجوه متعددة وهوية محجوبة وإستخدام الرموز للتعبير عن الحالات النفسية لديه، ومن الممكن أن تدعم هذه العلاقات الإفتراضية العلاقات الحقيقية وتطورها إلا أنه من جانب آخر يتعامل الفرد فيه مع أشخاص متباعدة ومجهولة وغير حاضرة جسدياً، لذا ومع ذلك الكم الكبير من الخدمات التي تقدمها الإنترنت للإنسان إلا أنها قد تقوده الى الإدمان والإفراط في إستخدامها وبذلك يتحول إستخدامه الى سلوك مرضي قد ينتج عنه عدة إضطرابات إجتماعية ونفسية منها العزلة الاجتماعية.

إن العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت مع العائلة والأصدقاء لم تكن بديلاً فعالاً للتفاعلات الاجتماعية المباشرة وجهاً لوجه وتقليل العزلة الاجتماعية. (Yao and Zhong, 2014, 164) حيث أن إستخدام الإنترنت يقلل من الوقت المخصص للتواصل والتفاعل مع الآخرين، على سبيل المثال إستخدام الإنترنت يزيد من ساعات العمل في البيت دون أن ينقص من عدد ساعات العمل في المكاتب وهو ما يعني قضاء

وقت أقل مع العائلة والأصدقاء، والبريد الإلكتروني يبقى مستخدميه على اتصال بعوائلهم دون الحاجة لزيارتهم أو قضاء الكثير من الوقت في التحدث إليهم هذا من حيث كمية العلاقات والوقت المخصص لها، أما من حيث نوعية العلاقات فإن استخدام الإنترنت في التواصل الاجتماعي لا يمكن أن يحل مكان التواصل الاجتماعي وجهاً لوجه، لأنه هناك جوانب في التواصل الاجتماعي كلغة الجسد وتعابير الوجه و نبرة الصوت التي حتى لو استطاعت مكالمات الفيديو نقلها إلا أنه تبقى جوانب أخرى من التواصل تعجز وسائل الإنترنت في تحقيقها وهي التلامس والقرب الجسدي. (Nie, 2001,420)

ومن جانب آخر فإن رؤية صور غير واقعية منشورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي والتي تعطي إنطباعاً بأن الآخرين يعيشون حياة أكثر سعادة وترابطاً، يشعر الناس بالمزيد من العزلة الاجتماعية. et (Primack al,2017,6)

إن العلاقات الاجتماعية التي يكونها الناس عبر الإنترنت تكون بين سهولة القدرة على التواصل مع الآخرين وبين إمكانية انخفاض المعنى الذي يحمله كل اتصال، وإبتكرت شيري توركل Sherry Turkle 2011 مصطلح ( وحدنا معاً) في كتابها ( وحدنا معاً: لماذا نتوقع من التكنولوجيا أكثر مما نتوقعه من بعضنا البعض) حيث ترى بأننا نكون الشراكة والعلاقات بسهولة من خلال الإنترنت ولكننا نتعب بسبب الضغط الذي ينتج عن التمثيل الذي نقوم به لإرضاء الآخرين، نحن نستمتع بهذا النوع من التواصل ولكن نادراً ما يحظى كلا الطرفين بالأهتمام الكامل، وإنما نستطيع أن نكون جماهير وعلاقات غاية في السرعة ولكن تضل الموضوعات التي نناقشها في مستوى معين ومن الصعب أن ترقى الى مستوى آخر، إن الروابط التي نشكلها من خلال الإنترنت ليست في النهاية الروابط التي تربط. (Turkle, 2011,280)

وذلك بسبب قلة النشاطات الاجتماعية المشتركة وقلة الموضوعات التي يتم مناقشتها ولذلك فإن الروابط والصدقات التي تنشأ عبر الإنترنت تكون أقل دعماً. (Mesch and Talmud, 2006,137)

وقد تكون العزلة الاجتماعية لدى الشباب ناتجة عن ظاهرة التمر الإلكتروني (التجاهل، عدم الإحترام، التسمية بأسماء سيئة، التهديد، السخرية، نشر الشائعات من قبل الآخرين عبر الإنترنت) والتي تؤثر بشكل عميق على الحالة النفسية والاجتماعية لديهم وتسبب في تكوين مشاعر الإحباط والغضب والحزن والقلق والإكتئاب والإنتحار. (Patchin, and Hinduja, 2006,161)

وعليه فإن الإنترنت كجميع الابتكارات التكنولوجية لها جوانبها الإيجابية ومصحوبة أيضاً بآثار سلبية قد تؤدي الى العزلة الاجتماعية وتشكل نوع من أنواعها.

### 3.1: العزلة الناتجة عن الأمراض النفسية:

يعرف المرض النفسي بأنه إضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة، ويؤثر في سلوك الشخص ويعوق توافقه النفسي كما يعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه. (زهران، 9، 1997)

ويكون الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية أكثر الفئات تعرضاً للعزلة الاجتماعية، حيث أن المرض النفسي يعيق تنمية المهارات الاجتماعية ويؤثر سلبيًا على قدرة الناس على إقامة العلاقات والحفاظ عليها.

(Hamilton et al,1989,625) وذلك بسبب طبيعة بعض هذه الأمراض التي تفرض على المصاب عزلة إجتماعية، مثل الرهاب الإجتماعي أو الخوف من الأماكن المغلقة أو الفصام أو الوسواس القهري أو الإكتئاب والخوف من الخروج الى المجتمع ورفض الآخرين لهم .

وهناك علاقة متبادلة بين الأمراض النفسية والعزلة الاجتماعية حيث أنه في بعض الأحيان تؤدي العزلة الاجتماعية إلى إصابة الشخص بأمراض نفسية وأحياناً أخرى تسبب بعض الأمراض النفسية العزلة الاجتماعية. حيث تعمل العزلة على الإضرار بالصحة النفسية (Rohde et al,2016,853) ومن جانب آخر فإن الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية أقل إختلاطاً بالناس ولديهم فرصة أقل للزواج.(Pevalin and Ermisch,2004,1553) لذا من الممكن أن تكون العزلة الاجتماعية سبباً ونتيجة أيضاً للأمراض النفسية حيث يعزز كل منهما الآخر.

وقد قدمت تدابير التباعد الإجتماعي بسبب جائحة كورونا فرصة لإختبار وفحص ما اذا كانت العزلة الاجتماعية تؤثر سلباً على القدرة الإدراكية التي تعد من الأعراض المصاحبة للأمراض النفسية ، وذلك من خلال إختبار آثار العزلة الاجتماعية على الأشخاص الذين ليس لديهم إضطرابات نفسية سابقة، حيث سيوضح الى أي مدى يمكن أن تعزي أوجه القصور المعرفية الاجتماعية الى العزلة الاجتماعية وإنخفاض في الاتصال الإجتماعي، وتبين بأن العزلة الاجتماعية الناتجة من إجراءات التباعد الإجتماعي تؤثر بشكل كبير على القدرة الإدراكية المعرفية التي تصاحب الأمراض النفسية، أي أن العزلة الاجتماعية تؤثر على الصحة النفسية لدى الفرد. (Bland et al, 2020,2)

وبذلك تشكل العزلة بسبب الأمراض النفسية نوع من أنواع العزلة الاجتماعية. وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأمراض النفسية، فإما أن تكون نتيجة لها أو تكون سبباً من أسباب تفاقمها.

#### 4.1: العزلة الناتجة عن مرض كورونا:

في شهر كانون الأول من عام 2019 ، أبلغت الصين منظمة الصحة العالمية بتفشي مرض جديد يشبه الإلتهاب الرئوي الذي ينتقل عن طريق الفايروس التاجي الجديد، وسمي المرض باسم COVID-19 في يناير عام 2020 ، وتم الإبلاغ عن حالات COVID-19 جديدة خارج الصين ، لذلك قررت منظمة الصحة العالمية إعلان حالة طوارئ دولية للصحة العامة. (World Health Organization,2020,1)

ومن إجراءات حالة الطوارئ الدولية هذه، العزلة والتباعد الإجتماعي، حيث تعد من التدابير الفعالة للسيطرة على المرض والتي أثبتت جدارتها عبر التاريخ للحد من إنتشار الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق التفاعل والتواصل والتعرض لإفرازات الأشخاص المصابين بالمرض، من خلال العطس أو السعال أو المصافحة واللمس. وقد إستخدمت العزلة الاجتماعية كإجراء للوقاية على نطاق واسع في إيطاليا في القرن الرابع عشر عند إستقبال السفن من ميناء البندقية لمنع إنتشار الطاعون حيث كانوا يقومون بعزل الوافدين 40 يوماً للتأكد من سلامتهم من المرض، وأظهر هذا الإجراء فعاليته أيضاً خلال وباء سارس SARS عام 2003. (Wilder-Smith And Freedman,2020,2)

وقد إلتزمت أغلب الحكومات بتدابير العزلة والتباعد الإجتماعي للوقاية من إنتشار جائحة كورونا COVID-19 ، حيث أدخل الناس في عزلة غير مسبوقه وقد تعطلت حياتهم في أغلب نواحيها الإقتصادية والاجتماعية والتعليمية والصحية و تم قطع الطرق و غلق الحدود ومنع الرحلات الجوية أيضاً. وتم فرض العزلة الاجتماعية ليس فقط على المصابين بالمرض وإنما على جميع الناس، بسبب تأخر أو عدم ظهور أعراض المرض على الرغم من كون الشخص حامل الفايروس.

وقد إستخدمت حكومة الأقليم منصات التواصل الإجتماعي لنشر الوعي حول ضرورة الإلتزام بالعزلة الاجتماعية لمنع تفشي الفايروس، و بالمشاركة مع منظمة الصحة العالمية أطلقت حملات توعوية للوقاية من الفايروس، إستهدفت 4 ملايين شخص في الأقليم، وأكدت الحملة على ضرورة الإلتزام بالعزلة الاجتماعية وإبراز أهمية إرتداء القناع وإعتقال المخالفين من المواطنين، وفرض الغرامة المالية عليهم (Shehata et al, 2021, 1). وضرورة الإلتزام بكافة الإجراءات والتعليمات الصحية الوقائية في كافة الأماكن المغلقة (كالدوائر الحكومية والأسواق والمطاعم والأماكن التجارية والشركات وكل مؤسسات القطاع الخاص) حتى بعد فتحها خصوصا فيما يخص إرتداء الكمامة والتباعد الإجتماعي بمسافة لا تقل عن المتر ونصف المتر بين شخص وآخر. ومنع زيارة المقابر وإقامة مجالس العزاء ونصب الخيم في الأزقة والحدائق، وإعتبرت مراكز الشرطة والمختارون مسؤولين عن رصد أي مخالفات ويحاسب كل من يخالف بغرامة مالية قدرها مليوناً ديناراً. مع فرض الحجر الصحي على الوافدين من الدول الأخرى ومن لأمس المصابين بالفايروس للمدة التي تحددها وزارة الصحة (GOV.KRD, 2021, 2)، وبذلك أنشأت هذه الإجراءات الوقائية في مجملها نوع جديد من العزلة الاجتماعية والتي قد تترك آثارها النفسية والاجتماعية على مختلف الفئات في المجتمع .

## 2. المبحث الثالث: تقييم العزلة وآثارها الاجتماعية والنفسية:

منذ العصور القديمة مات ملايين الناس بسبب الأوبئة كالطاعون والأنفلونزا والكوليرا وغيرها من الأمراض التي تسببها البكتريا أو الفايروسات أو الكائنات الحية الدقيقة الأخرى، وقد أدى التقدم في الطب الى القدرة على القضاء الى حد كبير على المفتيكات الجماعية عن طريق اللقاحات والمضادات الحيوية ومع ذلك فإن المجتمعات الحديثة تواجه نوعاً جديداً من الأوبئة وهي الأوبئة السلوكية الناتجة عن العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة (Jeste et al, 2020, 553) . (حيث يعزي سبب الوفيات لـ 162000 أمريكي الى العزلة الاجتماعية وهو ما يتجاوز عدد الوفيات بسبب السرطان أو السكتة الدماغية . (Veazie et al, 2019, 2)

و يوضح العلماء تأثير العزلة الاجتماعية من خلال عدة مسارات وهي: المسارات السلوكية والنفسية والاجتماعية والسيولوجية، حيث يمثل المسار السلوكي السلوكيات الصحية التي تشمل مجموعة من السلوكيات الشخصية الإيجابية التي تؤثر على الصحة والإصابة بالمرض والوفاء، مثل ممارسة الرياضة وتنظيم الغذاء والإلتزام بالتعليمات الطبية. أما السلوكيات السلبية فتشمل التدخين وإدمان الكحول والسمنة وتعاطي المخدرات وغيرها، ويقدم أمبيرسون ومونتيز 2010 أدلة علمية على تأثير الروابط الاجتماعية

على تعزيز السلوك الإيجابي وكيف أن العزلة الاجتماعية تؤدي إلى تكوين السلوك السلبي، ويكون ذلك إما من خلال الضبط والتحكم وتعزيز السيطرة الشخصية، أو من خلال غرس الشعور بالمسؤولية والإهتمام بالآخرين والذي يعزز الحافز تجاه البقاء بصحة جيدة وبالتالي تعزيز أنماط الحياة الصحية، أو من خلال توفير المعلومات وتكوين معايير تؤثر على العادات الصحية (Umberson and Montez, 2010, S55-S56).

إن المسار الاجتماعي والنفسي لتأثير العزلة الاجتماعية يفسر تأثير العلاقات الاجتماعية على الصحة بأنها توفر موارد عاطفية نفسية كالدعم الاجتماعي والتي يعمل على التخفيف من ضغوطات الحياة، كما قد تشجع العلاقات الاجتماعية بشكل مباشر أو غير مباشر على السلوكيات الصحية، فكون الفرد جزء من شبكة إجتماعية يرتبط عادةً بالإمتثال للأعراف الاجتماعية ذات الصلة بالصحة والرعاية الذاتية، كما أن كونه جزءاً من شبكة إجتماعية يمنحه أدواراً ذات مغزى توفر له إحترام الذات والغرض من الحياة، وبذلك فإن العزلة الاجتماعية تؤدي الى زيادة خطر الإصابة بأعراض الإكتئاب وتدني إحترام الذات ومحاولات الإنتحار (Hall-Lande et al 2007, 265).

ومن الممكن أن تحفز العزلة الاجتماعية والإنفصال عن الآخرين المشاعر السلبية (مثل الغضب والحزن) ، وتقلل من إشباع الإحتياجات النفسية الأساسية (مثل إحترام الذات) والقدرات المعرفية. (1، 2021، Pancani)

أما المسار الفسيولوجي لتأثير العزلة الاجتماعية فقد أثبتت العديد من الأدلة العلمية مدى الأثار الاجتماعية والنفسية للعزلة الاجتماعية والتي تنعكس سلباً على الصحة الجسدية للأفراد، إن العزلة الاجتماعية والإفتقار الى التواصل الإجتماعي يزيد من المخاطر الصحية بقدر تدخين 15 سيجارة يومياً، أو الإصابة باضطراب تعاطي الكحول، كما وجدت بأن الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية يضران بالصحة العقلية والجسدية مرتين أكثر من السمنة (Holt-Lunstad et, 2015, 228).

كما بأن الروابط الاجتماعية التي يكونها الفرد مع العائلة والأصدقاء وبيئة العمل والمجتمع تزيد من مقاومته للأمراض المعدية، وأن الذين يعانون من العزلة الاجتماعية ولديهم روابط إجتماعية قليلة أكثر عرضة لنزلات البرد وأعراضها وأقل مقاومة لأمراض الجهاز التنفسي العلوي (Cohen et al, 1997, 1940). لذلك تعتبر العزلة الاجتماعية عامل خطر للأصابة بالامراض وحدوث الوفيات. ولأن الأنواع الاجتماعية تعيش في مجموعات تضمن بقاء الفرد من خلال توفير الحماية من التهديدات البيئية حيث تشكل العزلة الاجتماعية ضغطاً عاطفياً قوياً يؤدي الى عدم التوازن في الاتصال بين الأنظمة الثلاثة) الجهاز العصبي والغدد الصماء وجهاز المناعة) التي تعمل على الإستجابة التكيفية للتحديات أو التهديدات الجسدية والنفسية للإنسان (Cruces et al, 2014, 1). حيث نرى بأن الضغوطات النفسية كضغوطات العزلة الاجتماعية لها تأثير كبير على هذه الأجهزة التنظيمية الثلاثة لجسم الإنسان وهي تؤدي الى تغيرات نفسية وفسيولوجية تشكل إستجابة الفرد لهذه الضغوطات، وتتأثر هذه الإستجابة بعدة عوامل مرتبطة مع شدة الضغط ومدته، وهذه العوامل هي شخصية الفرد والعوامل الوراثية الجينية والعمر البيولوجي و قدرة الفرد على التعامل مع الضغط. كما تتأثر إستجابته لضغوطات العزلة الاجتماعية بالأحداث التي يمر بها

في جميع مراحل حياته( مرحلة ما قبل الولادة وما بعد الولادة والمراهقة ومرحلة البلوغ)، وكذلك أسلوب الحياة التي يعيشها كنوعية التغذية والنشاط البدني والعقلي، فضلاً عن الحالة الاجتماعية والإقتصادية للفرد .

كما تؤثر الأمراض النفسية كالقلق والكآبة الموجودة لدى الفرد أيضاً على هذه الإستجابة، وبالتالي فإن الأداء الصحيح للأجهزة التنظيمية للجسم تحدد قدرة الفرد على الإستجابة بشكل مناسب لضغوط الأحداث، مما يعزز إستجابة تكيفية ناجحة تضمن الحفاظ على التوازن وبالتالي زيادة عمر الفرد، أما إذا حدث إضطراب في أداء أجهزة تنظيم الجسم الثلاثة بسبب العوامل المذكورة أعلاه، عندها تكون إستجابته لضغوط الأحداث غير مناسبة فيؤدي الى فقدان التوازن ويزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض ومن ثم الوفاة( Cruces et al,2014,12).

وتؤدي العزلة الاجتماعية الى حدوث إختلالات في وظائف جهاز المناعة، وإلى تحفيز بعض الجينات المسؤولة عن تنشيط عملية الإلتهاب داخل الجسم، وهو ما يفسر بأن الأشخاص المنعزلين إجتماعياً تتعرض صحتهم العامة لإنكاسات وإضطرابات، بمقدار أكبر بكثير من أقرانهم الذين يعيشون حياة إجتماعية نشيطة، تتميز بعلاقات شخصية قوية ومتعددة. (الفتلاوي، 2009، 396-397)

وهناك تفسير آخر يوضح العلاقة بين العزلة الاجتماعية وزيادة معدل الوفيات و الإصابة بالأمراض، وهو أن العلاقات الاجتماعية تؤدي وظائف أساسية للإنسان وهي تقديم الإستشارات وكيفية الحصول على الخدمات ، وتقديم الدعم و المساعدات المادية والإقتصادية والمعنوية، والرقابة الاجتماعية على سلوكيات معينة، وتوفير الحاجات النفسية مثل الشعور بالإنتماء والقيمة والطمئينة وغيرها. Berkman, (1984,428-429)

وتنقل العزلة الاجتماعية من قدرة الأفراد على النجاة حتى من الكوارث الطبيعية مثل الأعاصير والعواصف الجليدية وموجات الحر وحرائق الغابات والزلازل والفيضانات والأفولونزا .

(Pekovic et al, 2007,37)

وقد تبين بأن الأفراد الذين لا يعانون من العزلة الاجتماعية و يملكون عدد كافي من العلاقات الاجتماعية لديهم إحتمالية أكبر للبقاء على قيد الحياة بنسبة 50% مقارنة بأولئك الذين لديهم علاقات إجتماعية ضعيفة أو غير كافية أي الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، كما أوضحوا بأن تأثير إمتلاك العدد الكافي من العلاقات الاجتماعية يعادل تأثير الإقلاع عن التدخين، وإن خطر العزلة الاجتماعية يتجاوز خطر العديد من عوامل الخطر المعروفة والمسببة للوفيات مثل السمنة والخمول البدني، (Smith et al, 2010,14)

كما أن للعزلة الاجتماعية في مرحلة الطفولة تأثير طويل المدى على صحة الأفراد وظروفهم الاجتماعية اللاحقة، حيث أن الأطفال المعزولين إجتماعياً يميلون الى الحصول على تحصيل تعليمي منخفض في المستقبل، و ينتمون الى طبقة إجتماعية وإقتصادية منخفضة في مرحلة البلوغ، وهم أكثر عرضة للإضطراب النفسي في هذه المرحلة، وأكثر عرضة للتدخين والإصابة بالسمنة أيضاً. ويفسر هذا الإرتباط بين العزلة الاجتماعية في مرحلة الطفولة وبين صحة الأفراد وظروف حياتهم السيئة في المستقبل من خلال شبكة معقدة تشكل دورة الحياة، حيث تبين بأن العزلة الاجتماعية تؤدي إلى مستوى تعليمي منخفض

وزيادة الضغط النفسي وممارسة سلوكيات صحية سيئة كالتدخين والخمول وغيرها، وبالتالي تكون النتيجة مستوى إقتصادي وإجتماعي متدني. (Lacey et al, 2014, 85) إن الأطفال الذين يعانون من عزلة إجتماعية معرضون لخطر كبير في صحة القلب والأوعية الدموية في مرحلة البلوغ مقارنة بالأطفال غير المعزولين إجتماعياً، وكان هذا الارتباط مستقلاً عن عوامل الخطر الأخرى مثل الحالة الاجتماعية والإقتصادية المنخفضة، وإنخفاض معدل الذكاء لدى الأطفال، وزيادة الوزن لديهم، ولم يتم حسابه من خلال السلوكيات الضارة بالصحة مثل قلة التمارين الرياضية، والتدخين، وشرب الكحول (Caspi et al, 2016, 805)

وبذلك يكون تأثير العزلة الاجتماعية على الإنسان من خلال عدة نواحي سلوكية و فسيولوجية ونفسية وإجتماعية تشكل حلقة مفرغة تؤثر كل ناحية منها على النواحي الأخرى من حياة الإنسان.

### المبحث الرابع: الآثار الاجتماعية للعزلة

من الآثار الاجتماعية للعزلة هي حرمان الفرد من الوظائف الأساسية الأربعة التي تحققها العلاقات الاجتماعية وهي تحقيق الهوية الشخصية وإحترام الذات، والإندماج الإجتماعي والدعم الإجتماعي، فمن المفترض أن يقوم الناس بتحقيق هويتهم الشخصية وإحترامهم لذواتهم من خلال الشعور بتقدير الآخرين لهم حيث يتم تقييم سلوك الفرد والحكم عليه بشكل مستمر من قبل الآخرين وعلى أساس ذلك التقييم يقوم بتقييم نفسه، وهو يحتاج الى التقدير الذي يقدمه الآخرون لتنمية وتطوير إحترام الذات والثقة بالنفس وبالآخرين لديه، كما تقلل العزلة الاجتماعية الشعور بالتكامل الإجتماعي والإنتماء لدى الفرد، ويضعف لديه الشعور بأنه جزء من مجموعة إجتماعية يمكنه تحقيق ذاته فيها وإختبار مشاعر الراحة والمتعة والأمان والعيش جنباً الى جنب مع الآخرين، وإنشاء رؤية عن الواقع ومشاركتها مع الآخرين، وبالتالي تقلل من مشاعر الأمان لديه، كما تحرمه من الدعم الإجتماعي الذي توفره العلاقات الاجتماعية أيضاً، حيث يعتمد الناس على بعضهم البعض للعيش والعمل والبقاء على النحو الأمثل، لذا فهو شرط أساسي للوجود. (Hortulanus et al, 2006, 16)

والعزلة الاجتماعية تحرم الفرد من العلاقات الاجتماعية التي توفر له مستوى مناسب من التنظيم والضبط الإجتماعي من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ونظام الثواب والعقاب الذي يتسرب منه الفرد القيم والمعايير الاجتماعية و تقوم بتوجيه سلوكه، فتتشكل الهوية الشخصية للأفراد والتي تستند على الأدوار المحددة بشكل جماعي ويتعلمها الأفراد من خلال التنشئة الاجتماعية. (Hortulanus et al, 2006, 18)

وقد تشكل العزلة الاجتماعية تهديداً على سلامة أفراد المجتمع أيضاً، وهذا ما أكدته تحليل علمي حول مسألة القتل الجماعي في المدارس، حيث تبين بأن الإحباطات التراكمية المبكرة في مرحلة الطفولة أو المراهقة تؤدي الى العزلة الاجتماعية لدى الشخص المعتدي وما ينتج عنه من نقص في أنظمة الدعم الإجتماعي فيولد ضغطاً يساعد في تكوين مراحل حدوث ذلك السلوك العدوانية. (Levin and Madfis, 2009, 1227)

وهنا يتم عرض الآثار الاجتماعية لكل نوع من أنواع العزلة الاجتماعية:

## 1. الآثار الاجتماعية للعزلة الناتجة عن التقدم في السن:

إن الآثار الصحية الجسدية والعقلية والعاطفية للعزلة الاجتماعية التي يعاني منها كبار السن لها عواقب وخيمة على نوعية الحياة لديهم بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام، لأن هذه الفئة تحتاج الى رعاية صحية واجتماعية مكلفة مادياً ومعنوياً، كما تؤثر على التماسك الاجتماعي بسبب ضعف العلاقات الاجتماعية أو إنعدامها وتؤدي أيضاً الى الخوف وإنعدام الثقة، وتظهر العزلة الاجتماعية لدى كبار السن في زيادة أوقات الفراغ والحرمان والنقص من الدخل المادي وموت الزوج والضعف الجسدي والمرض مما يقلل دائرة الاتصال الاجتماعي، وتناقص أفراد جيله يوماً بعد يوم نتيجة الوفاة، وقد تقتصر العلاقات الاجتماعية لديه وتتنحصر في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة، فيعيش في وحدة قاسية. (زهران، 2005، 466)

ومن الآثار الاجتماعية لعزلة كبار السن هي التعرض لسوء المعاملة بأنواعها وذلك بسبب عوامل الخطر التي يعانون منها كالإعاقات الجسدية والوظيفية وخاصة على الأشخاص الذين يفقدون الى الدعم وذوي الدخل المحدود والذين يعانون من ضعف في الصحة العقلية والنفسية (الاكتئاب والضعف الإدراكي) فهم أكثر عرضة لسوء المعاملة والإعتداء الجسدي والنفسي، وهم أكثر عرضة لعمليات الإحتيال والتلاعب المالي. (Lubben et al, 2015, 5)

وعليه فإن الآثار الاجتماعية للعزلة الاجتماعية الناتجة عن التقدم في السن يمكن تلخيصها في زيادة احتمالية تعرض كبار السن المعزولين لسوء المعاملة بأنواعها الجسدية واللفظية والمالية، والتكلفة المادية والمعنوية الباهضة على المؤسسات الاجتماعية والصحية للدولة.

## 2. الآثار الاجتماعية للعزلة الناتجة عن استخدام الإنترنت:

يؤدي الجلوس أمام أجهزة الإنترنت لمدة طويلة من الوقت الى عزل الفرد عن مجتمعه كما يؤدي الى تدني فرص تفاعله مع أفراد الأسرة وتقلص عدد الأصدقاء الذين يتم التفاعل معهم بشكل مباشر فيؤدي الى فقدان مهارات التواصل الإيجابي، إضافة الى الشعور بالعزلة الاجتماعية، وتضائل فرص التعبير وتحقيق الذات وعدم القدرة على ضبط الأحداث والتحكم فيها وبالتالي يفقد الثقة بالنفس وتترسخ لديه القيم السلبية والقلق والرفض. (النوبي، 2010، 56) ويظهر بأن الذين يستخدمون الإنترنت بشكل مفرط لديهم مهارات إجتماعية أقل، وذلك بسبب عدم إمتلاكهم الوقت الكافي للإنخراط في الأنشطة الاجتماعية، ويؤدي ضعف مهارات التواصل الاجتماعي الى تدني إحترام الذات والشعور بالعزلة عن المجتمع، وظهور مشكلات أخرى في الحياة مثل الصعوبة في العمل مع المجموعة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية. (Gorain et al, 2018, 361)

ويظهر أن العزلة الاجتماعية بسبب الإستخدام المفرط للإنترنت يؤثر سلبيًا على الصحة البدنية والحياة الأسرية والأداء الأكاديمي. فيما يتعلق بالعواقب السلبية للأستخدام المفرط للإنترنت على الصحة الجسدية للفرد والذي تؤثر بدورها على الناحية الاجتماعية والنفسية أيضاً، فإن إستمرار الحرمان من النوم قد يضر بجهاز المناعة، وبالتالي يزيد من تعرض المرء لأمراض متنوعة. وقد يؤدي عدم ممارسة الرياضة بسبب

الإستخدام المفرط للكمبيوتر عن طريق الحفاظ على وضعية معينة في الجلوس إلى خطر الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي وآلام الظهر وإجهاد العين. وفيما يتعلق بالمشكلات الأسرية الناتجة عن العزلة بسبب الإفراط في إستخدام الإنترنت ، فانها تؤثر سلباً على العلاقات الأسرية بسبب قلة الوقت الذي يقضيه المستخدم مع الأسرة ، وعدم الرغبة في أداء الواجبات العائلية مثل القيام بالأعمال المنزلية، وزيادة النزاعات مع الأسرة في التفاوض على الوقت الذي يقضيه على الإنترنت. كما تشمل المشكلات الأكاديمية التي يسببها إدمان الإنترنت تراجعاً في عادات الدراسة، وإنخفاضاً كبيراً في الدرجات، وتفويت الدروس والمحاضرات الصيفية، وزيادة خطر الوقوع تحت المراقبة الأكاديمية، وضعف في الأنشطة الإضافية عن المنهج. (Shek et al,2013,2775) كما تؤدي إلى إنخفاض القدرات والمهارات الاجتماعية والتعامل وجهاً لوجه بشكل مباشر، ومهارات إستخدام اللغة والقدرة على الكتابة والتأليف لدى الطلاب وفقدان الحافز للتعليم لديهم، كما تؤثر على الصحة العقلية والجسدية لديهم بسبب عدم تناولهم للوجبات الغذائية بشكل منتظم، وعدم أخذ قسط من الراحة. (Akram and Kumar, 2017,351)

كما إن العزلة الاجتماعية بسبب الإستخدام المفرط للإنترنت تؤدي إلى ضعف العلاقات بين أفراد الأسرة حيث أن الأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت لأوقات قليلة تكون علاقاتهم بوالديهم وأصدقائهم أفضل مقارنة بالأشخاص الذين يستخدمون الإنترنت لأوقات طويلة. (Sanders et al,2000,237) وقد وجدت علاقة ارتباطية بين كثرة إستخدام الإنترنت وإنخفاض التواصل والمشاركة مع أفراد الأسرة، وتضييق مساحة الدائرة الاجتماعية (Kraut et al,1998,1017) وقد تشكل العزلة الاجتماعية بسبب الإنترنت خطراً حقيقياً على الشباب حيث الإستخدام السيء لمواقع التواصل الإجتماعي، ومشاهدة المواقع الإباحية والتعرض للإساءة والتنمر الإلكتروني (أي سلوك يتم تنفيذه من خلال وسائل الإعلام الإلكترونية أو الرقمية من قبل الأفراد أو الجماعات التي تنقل وتكرر رسائل عدوانية تهدف إلى إلحاق الأذى أو التسبب بعدم الراحة للآخرين). أو التعرض للتحرش الجنسي عبر الإنترنت (أي الإغراء الجنسي غير المرغوب فيه، وتشجيع شخص معين على التحدث عن الجنس والقيام به، أو مشاركة معلومات جنسية شخصية معه من خلال الرسائل النصية وصور فوتوغرافية أو مقاطع الفيديو وغيرها). (Tartari, 2015,321)

### 3. الآثار الاجتماعية الناتجة عن العزلة بسبب الإضطرابات النفسية:

الإضطراب النفسي هو مشكلة صحية تصيب الإنسان في المراحل المختلفة من حياته وتؤثر بشكل ملحوظ على كيفية تفكيره وسلوكه وتفاعله مع الآخرين، من هذه الإضطرابات الإكتئاب والقلق والفصام والوسواس القهري وإضطراب الشخصية والإضطراب في عادات الأكل والنوم وغيرها. وقد تؤدي إلى عزلة إجتماعية تؤثر على قدرة الأفراد على إدراك وفهم الآخرين والمشاعر والعالم الذي يحيط بهم بشكل خطير، وتؤثر سلباً على علاقتهم الاجتماعية داخل الأسرة والمجتمع. ويؤدي فشل المجتمع في التعامل معهم إلى إنتهاكات في حقوقهم الإنسانية مثل تقييدهم بالسلاسل وحبسهم في غرف معزولة مما يزيد من عزلة هؤلاء الأفراد عن المجتمع. (ابراهيم، 2017، 565)

ويتعرض الأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية إلى الإقصاء (الإستبعاد) وفقدان المكانة والذي يشكل أحد أسباب العزلة الاجتماعية لديهم في جميع مجالات الحياة اليومية. وقد يشكل هذا التمييز والإقصاء من أكبر الحواجز التي تحول دون الشفاء من مشكلات الصحة النفسية والعقلية، كما يشمل هذا الإقصاء تعامل الناس معهم بشكل مختلف والتعرض للمضايقات والسخرية وحتى الإعتداء الجسدي أو الجنسي لمجرد أنهم يعانون من مشكلات نفسية، ويؤدي هذا الرفض إلى تضاول العلاقات الاجتماعية، وغالباً ما يكون هؤلاء الأفراد وحيدون ومعزولين عن المجتمع، إضافة إلى منعهم من زيارة الأهل والأقارب والتشكيك في قدرات الأبوة أو الأمومة لديهم وحرمانهم من رعاية وحضانة الأطفال، وتضاول الدور الاجتماعي وعدم وجود فرص لتكوين الأسرة لديهم (Perkins, and Repper, 2005, 57-55)

كما تساهم المشكلات الأسرية والزوجية لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية بسبب أمراضهم إلى زيادة حالة العزلة الاجتماعية لديهم، كحدوث الطلاق لأن المرض النفسي يؤثر على مزاج الشخص المصاب وتفكيره وسلوكه وهو غالباً مرتبط بتدني المستوى التعليمي والبطالة وإنخفاض دخل الأسرة والذي يشكل عاملاً مهماً في الإستقرار الزوجي، ومع عدم قدرة المرضى النفسيين على مشاركة أرواحهم في الأنشطة المختلفة وتقديم الدعم العاطفي لهم. وكذلك صعوبة التعامل معهم يعتبر تحدياً في حد ذاته، فقد يحتاج الشريك إلى المزيد من الدعم والإهتمام بسبب مرضه، أو قد ينسحب ويعيش في عزلة عن من حوله. وخاصة إذا كان المريض غير مدرك لحالته النفسية وغير راغب في تلقي المساعدة وتحسين حالته.

(Idstad et al, 2015, 2)

وتشكل عزلة الأشخاص الذين يعانون إضطرابات نفسية عبئاً يزيد من التحديات التي تواجهها أسرهم ومن يقوم برعايتهم حيث يضطرون إلى رعايتهم لمدة أطول، مما يسبب في الإنهاك والتعب وإرتفاع التكاليف المادية وزيادة الوصمة الاجتماعية بسبب النظرة السلبية التي يكونها الناس تجاه المرض النفسي، وقلة الدعم الاجتماعي وبالتالي إنخفاض جودة الحياة لديهم، فتقلل تدريجياً من مستوى القدرة والأداء لديهم وضعف العلاقة العاطفية بين أفراد الأسرة وظهور المشكلات الإقتصادية فيها وإنخفاض التفاعل الاجتماعي، وحدوث التغيرات في الأدوار وظهور أعراض مثل الغضب والشعور بالذنب والحزن والإنكار، ويؤدي ذلك إلى تعرض صحتهم العقلية والجسدية للخطر ويؤدي في النهاية إلى سوء وإنخفاض جودة الرعاية المقدمة للمرضى النفسيين أو ترك العلاج أو ممارسة السلوك العنيف تجاه المريض، وقد تؤدي هذه المشكلات إلى تفاقم الإضطراب النفسي لدى المرضى. (Akbari et al, 2018, 329)

لذلك فإن تأثيرات العزلة الاجتماعية بسبب الإضطرابات النفسية لا تقتصر فقط على الشخص المصاب أو على الأشخاص المهنيين وإنما تكون عواقبها وخيمة على عوائلهم وعلى المجتمع بشكل عام، وذلك بسبب عزلتهم وعدم قدرتهم على الإيفاء بالتكاليف الإقتصادية لهذه الإضطرابات فهم يشكلون عبئاً على المجتمع، لعدم قدرتهم على العمل وإعالة أنفسهم، وهذه التكاليف قد تكون مباشرة مثل تكاليف التشخيص والعلاج والتي تدخل ضمن الرعاية الصحية للمريض كالدواء وزيارات الطبيب وجلسات العلاج النفسي وغيرها،

أما التكاليف غير المباشرة فتكون كالبطالة وفقدان العمل والتقاعد في وقت مبكر بسبب الإعاقة. (Trautmann, 2016,1245)

#### 4. الآثار الاجتماعية الناتجة عن العزلة بسبب مرض كورونا:

أدت العزلة الناتجة عن مرض كورونا الى زيادة معدل البطالة وعدم الاستقرار المالي وفوات فرص التعليم ، كما أدت الى خلق مشكلات إجتماعية سلوكية مثل العنف الاسري وزيادة إستهلاك الكحول و المواد المخدرة التي تؤثر على قدرة الإنسان وعلاقاته الاجتماعية. (تقرير منظمة الصحة العالمية، 2021،2) ومن الممكن أن تؤدي العزلة الاجتماعية بسبب الجائحة إلى زيادة معدلات ومخاطر ممارسة أشكال العنف الزوجي كالعنف الجسدي مثل الضرب والركل والصفع أو الأكره الجنسي أو العنف العاطفي النفسي مثل توجيه الإهانة والاستخفاف بالشريك والإذلال والترهيب والتهديد بالأذى وحرمانهم من حضانة الأطفال وتقيد سلوك الشريك كعزله عن العائلة والأصدقاء وتقيد الوصول الى الموارد المالية أو التوظيف أو التعليم أو الرعاية الطبية، وذلك بسبب الضغوطات التي تسببها الجائحة على الأفراد، والإفئقار الى الدعم الإئتماعي والنفسي، وصعوبة الوصول الى خدمات المؤسسات الرسمية وغير الرسمية، ومكوث الشخص الذي يمارس العنف لمدة أطول مع الضحية، وصعوبة القدرة على طلب المساعدة وتقديمها وعدم القدرة على الوصول الى ملاجئ الحماية من العنف الأسري بسبب إجراءات العزلة المفروضة. (Mojahed et al, 2021,1-2)

والعزلة الاجتماعية أثناء الجائحة تؤدي الى حدوث تغيرات كبيرة في نمط الحياة اليومي بسبب تعطيل الأنشطة التي يمارسها الناس خارج المنزل مثل العمل والدراسة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية كزيارة الأصدقاء والعائلة والتسوق والذهاب الى المطاعم والأماكن الترفيهية فيؤثر سلباً على أوقات النوم والإستيقاض، وتلعب إضطرابات النوم دوراً مهماً في تطور الإضطرابات النفسية الأخرى لدى عامة الناس وبالأخص لدى العاملين في مجال الصحة، مع تعرض أقل لأشعة الشمس وتغيير في العادات الغذائية وزيادة الشهية كرد فعل طبيعي لحالات التوتر والضغوطات الناتجة عن إجراءات العزلة الاجتماعية بسبب مرض كورونا. (Escobar-Córdoba et al, 2021, 86)

وبعيداً عن العزلة التي تفرضها الحكومات على شعوبها للوقاية من الجائحة، فإن نمط العلاقات الاجتماعية تتغير خلال الجائحة فالناس أيضاً يميلون الى الإلتزام بالعزلة والتباعد الإئتماعي حيث بدأوا يتصرفون كما لوكان الآخرين يشكلون خطراً على صحتهم وصحة أحبائهم، وأدى ذلك الى ترسيخ إعتقاد بأن القرب من البشر يشكل تهديداً مباشراً على الحياة، فيتجنب الناس المزيد من العلاقات الاجتماعية ليس بسبب الإلتزام بالتباعد الإئتماعي الذي تفرضه الحكومات وإنما كخيار يحركه الخوف من عدو غير مرئي، وأيضاً بسبب عدم اليقين التام بشأن السلوك الصائب الذي يجب القيام به والسلوك الخاطئ الذي يجب تفاديه، بسبب غموض وتضارب المعلومات التي يتلقاها الناس، وكل ذلك بدوره يحدد الإعتقاد والسلوك الذي سيحل تدريجياً محل المنظور القديم للعالم والعلاقات الاجتماعية. (Pietrabissa and Simpson, 2020,2)

### المبحث الخامس: الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية

إن الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية يمكن أن تظهر على عدة أشكال منها الإكتئاب والقلق وتدني إحترام الذات وإضطرابات في النوم وزيادة الميول الإنتحارية في بُعديه التفكير والمحاولة. وتؤثر العزلة الاجتماعية على الصحة البدنية أيضاً والتي بدورها تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، حيث أن العزلة الاجتماعية تؤدي الى تدهور الصحة البدنية بشكل عام، والتعرض للصداع وآلام المعدة وزيادة خطر تعاطي المواد المخدرة، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع خطر الإصابة بضعف القلب والأوعية الدموية والإصابة بالسمنة لدى الشباب. (London and Ingram, 2018, 114)

كما إرتبطت العزلة الاجتماعية بالإنتحار، حيث أوضحت بعض الدراسات بأن النساء اللاتي يعانين من العزلة الاجتماعية أكثر عرضة للإنتحار بأكثر من 3 أضعاف النساء التي لايعانين من العزلة إجتماعية، وأن النساء المعزولات إجتماعياً أقل نشاطاً بدنياً، وأكثر إستهلاكاً للكحول والكافيين، وأنهن أكثر عرضة للتدخين مقارنة بالنساء المندمجات إجتماعياً. (Tsai et al, 2015, 687) ويعزى سبب وجود الإرتباط بين العزلة الاجتماعية والإنتحار الى عدة عوامل منها تدهور الحالة الإقتصادية والبطالة، وعدم إستقرار الحالة الاجتماعية أو التعرض لسوء المعاملة، أو وجود الخلافات الشخصية مع محيطهم الإجتماعي، أو التعرض لأحداث الحياة المأساوية، إضافة الى العوامل الشخصية و تدني إحترام الذات والإضطرابات النفسية وتعاطي الكحول والمواد المخدرة. (Calati et al, 2019, 22)

كما أن الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية تحدد كعوامل أساسية جنباً الى جنب مع العوامل السلوكية لكون العزلة مرتبط بزيادة معدل الوفيات. (Parigi and Henson, 2014, 9) وفيما يلي عرض للآثار النفسية لكل نوع من أنواع العزلة الاجتماعية:

#### 1. الآثار النفسية للعزلة الناتجة عن التقدم في السن:

تشكل العزلة الاجتماعية في حد ذاتها هاجساً نفسياً يقلق بشأنه كبار السن، ففي الوقت الذي تأتي فيه المخاوف بشأن المشكلات الصحية في المرتبة الأولى لديهم، يليه هاجس الخوف من العزلة لديهم، وذلك بسبب عدة عوامل مثل عدم القدرة على الحركة وفقدان الشريك والحرمان من المشاركة في النشاطات الاجتماعية وغيرها. (Naufal and Naughtin, 2008, 11)

ويكون التأثير النفسي للعزلة الاجتماعية على كبار السن أكبر من الفئات العمرية الأخرى وذلك بسبب التراجع الوظيفي العام الذي يعاني منه المسنون في هذه المرحلة، فالعزلة الاجتماعية ومايرافقها من شعور بالوحدة يؤثر على صحة القلب والأوعية الدموية وبالتالي يؤدي الى مشكلات نفسية مثل الخوف والقلق، كما تؤدي العزلة لديهم الى إضطرابات النوم المتقطع والإكتئاب وتكوين النظرة التشاؤمية للحياة، ويكون الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية أكثر عرضة للأصابة بمرض الزهايمر. (Bernard, 2013, 9)

وتزداد عواقب وأثار العزلة الاجتماعية النفسية الناتجة على التقدم في السن بوجود الأنواع الأخرى من العزلة، كالعزلة المفروضة على المواطنين بسبب جائحة كورونا حيث تضاعفت إجراءات العزلة الاجتماعية عليهم وتم منع زيارات الأهل والأصدقاء بسبب الخوف من سرعة إصابتهم بالفايروس، حيث تكون آثار الجائحة أشد وطنة على كبار السن ويؤدي الى ارتفاع في معدلات الوفيات، حيث بلغ معدل وفيات كبار السن خمسة أضعاف الفئات العمرية الأخرى، ففي دول أوروبا بلغت 95%، وفي الصين بلغ وفيات الذين تتجاوز أعمارهم 60 سنة 80%، وفي الولايات المتحدة الأمريكية بلغت نسبتهم أيضاً 80%، لذا تتأثر الصحة النفسية والجسدية لكبار السن سلباً بسبب العزلة الاجتماعية خلال الجائحة، حيث يعترتهم الشعور بالقلق والإكتئاب وقلة في النوم وقلة في النشاط البدني. (Sepúlveda-Loyola et al. 2020,936)

## 2. الآثار النفسية للعزلة الناتجة عن استخدام الإنترنت:

تؤدي العزلة الاجتماعية بسبب الإنترنت الى مشكلات نفسية كالإدمان على استخدامها والذي يؤدي الى التوتر والقلق الشديد في حال وجود عائق للاتصال بالشبكة وقد تصل الى حد الإكتئاب، والدخول الى عالم وهمي بديل عن العالم الحقيقي، مما يسبب آثار نفسية كبيرة، حيث يختلط الواقع بالوهم، أو يؤدي الى الإنسحاب الملحوظ من التفاعل الاجتماعي، أو التأثير في الهوية الثقافية والعادات والقيم الاجتماعية للفرد. (العقبي و بركات، 2016:227)

وبالرغم من أن الإنترنت له دور مهم في تطوير المعرفة وتحسين نوعية الحياة لدى الناس، وزيادة فرص التواصل بينهم في جميع أنحاء العالم، إلا أن له آثاره السلبية أيضاً، حيث أن التواصل عبر الإنترنت لا يمكن أن يحل محل العلاقات والتفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه مع الآخرين في المجتمع دون حدوث عواقب وآثار مادية ونفسية، مثل: الإدمان على الإنترنت، والشعور بالعزلة، وقلة الثقة بالنفس، والإنخراط في العالم الخيالي غير الواقعي، وانتشار السلوك المعادي للمجتمع. (Fallahi, 2011,397)

وقد وجدت علاقة قوية بين استخدام الإنترنت والعزلة الاجتماعية والإكتئاب بين الطلبة في المدارس الأمريكية. كما أن العزلة الناتجة عن الاستخدام المستمر للأنترنت يؤدي إلى الإنطواء وزيادة مستوى الإغتراب لدى الشباب الجامعي، وتؤدي إلى ظهور حالة يطلق عليها إنطوائية الإنترنت (Computer Phylia) وتحدث هذه الحالة عندما يستمر الشخص في الجلوس أمام الحاسوب لساعات طويلة كل يوم بشكل يشبه الإدمان، وقد توجد لدى الأشخاص الإنعزاليين ذوي الشخصيات الإنطوائية أو الأشخاص الذين يرغبون في الهروب من ظروفهم ومشكلاتهم الحياتية فيلجأون الى الإنترنت ليفرغوا فيه طاقتهم وهمومهم، فضلاً عن الإجهاد والتوتر النفسي الذي ينتج من استخدام الإنترنت لفترات طويلة. (وليدة، 2015، 281)

## 3. الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية الناتجة عن الإصابة بالأمراض النفسية:

إن الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية بسبب الأمراض النفسية تتمثل في تفاقم هذه الأمراض النفسية وقد تنتهي بنتائج وخيمة فمثلاً العزلة الناتجة عن الإكتئاب قد تزيد من مشاعر الضجر والفتور والخوف، والقلق

وضعف الثقة بالنفس وبالآخرين، وتؤثر على نوعية النوم لديهم، وقد تؤدي الى حالات من الإلتحار لدى بعض الأفراد (Ma et al, 2019,5) وتزيد الإتجاهات السلبية للمجتمع تجاه المصابين بالأمراض النفسية من عزلتهم عن المجتمع، وينتج عنه الشعور بالرفض والشعور الإهانة وردود أفعال عنصرية ضدهم. مما يحول دون حصولهم على حقهم في الرعاية والإهتمام الطبي والنفسي. (ابراهيم، 2017، 564) وتتعرض الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية بسبب إصابتهم بالأمراض النفسية الى ضغوطات إضافية أثناء الكوارث الطبيعية وإنتشار الأوبئة وخاصة جائحة كورونا، بسبب قلة الخدمات الصحية المقدمة والخاصة بهم مثل الرعاية المحدودة، وقلة توفر الأدوية ومتابعة الحالة، وتوقف العلاج وغيرها من التحديات التي يواجهها الذين يعانون من عزلة إجتماعية بسبب الأمراض النفسية. ويكون إحتتمالات الشعور بالوحدة لدى الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية أكبر بثماني مرات من عامة الناس، وتزداد الإحتتمالات بـ 20 ضعفاً للذين يعانون من إضطرابين أو ثلاثة مثل الفصام والإكتئاب مقارنة بالأشخاص العاديين، وكذلك هم يعانون أيضاً من العزلة الاجتماعية الموضوعية أي قلة العلاقات الاجتماعية مثل علاقات الصداقة والعلاقات العاطفية. (Ma et al, 2020,840)

#### 4. الآثار النفسية للعزلة الاجتماعية الناتجة عن مرض كورونا:

إن العزلة الاجتماعية الناتجة عن التدابير الصحية للوقاية من مرض كورونا كان لها التأثير الكبير على الصحة النفسية للناس، حيث وجدت علاقة بين العزلة الاجتماعية وزيادة الضيق النفسي والذعر والإكتئاب والإضطرابات العاطفية، وتبين بأن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء تتميز بوجود علاقات إجتماعية قوية أقل تعرضاً لهذه التأثيرات النفسية وذلك بسبب شعورهم بالتماسك الإجتماعي والرضا عن الحياة، وتتفاوت هذه الآثار النفسية على الأفراد حسب مدة العزل ومدى شعورهم بالخوف من العدوى وكذلك نوعية مصادر المعلومات المتبعة من قبلهم، حيث كلما زادت مدة العزل وإرتفع مستوى الخوف من العدوى لدى الأفراد إزداد شعورهم بالضيق النفسي، كما يكون التأثير النفسي على ذوي المستوى التعليمي المنخفض أكثر بسبب إعتمادهم على مصادر معلومات غير موثوقة خلال العزلة (Best et al, 2020, 143).

وقد كان للعزلة الاجتماعية الناتجة عن جائحة كورونا COVID-19 التأثير النفسي والعاطفي الكبير على حياة المراهقين والشباب، حيث لاحظ معظم أولياء الأمور في إيطاليا وأسبانيا وجود تغييرات في الحالة العاطفية لأبنائهم وسلوكياتهم أثناء العزلة الاجتماعية، حيث كانت الأعراض الأكثر شيوعاً هي صعوبة في التركيز 76.6%، والشعور بالملل 52%، والتهيج 39%، والأرق 38.8%، والعصبية 38%، والشعور بالوحدة 31.3%، وعدم الإرتياح 30.4%، والشعور بالقلق 30.1%، كما أنهم إستخدموا الشاشات الألكترونية بشكل مكثف، وقضوا ساعات أطول في النوم وأوقاتاً أقل في ممارسة النشاط البدني، وأصبح التعايش الأسري أكثر صعوبة، ومستوى التوتر أعلى، مع وجود المزيد من المشكلات العاطفية لديهم. (Orgilés et al , 2020,1)

ويكون الأشخاص الذين يعيشون في عزلة إجتماعية مع تقييد في الحركة وقلة الاتصال بالآخرين في الظروف العادية عرضة للإصابة بإضطرابات نفسية، أما في سياق جائحة كورونا فإنه يسبب في الشعور بالحزن والعجز بسبب فقدان الوظائف المرتبطة بالمرض المكتسب، والشعور بالقلق بسبب التدهور في الوظيفة الاجتماعية والمهنية حيث يؤدي ذلك الى إضطراب التكيف، كما تؤدي إستمرار حالة الحزن هذه الى الإكتئاب الشديد، وكذلك القرب من الإحداث التي تهدد البقاء على قيد الحياة قد تؤدي الى تطوّر إضطراب مابعد الصدمة. ويتأثر العاملون في مجال الرعاية الصحية من الأطباء والمرضى بشكل خاص خلال الجائحة، حيث قد يتعرضون لإضطرابات نفسية، ويرجع ذلك الى العزلة الاجتماعية التي يعيشونها بعيداً عن أسرهم وأحبائهم، والتعرض المباشر للمرض، والخوف من العدوى أثناء الخدمة، والمشكلات الأخلاقية الأخرى ككيفية الموازنة بين إحتياجاتهم الخاصة بالصحة النفسية والجسدية وإحتياجات مرضاهم، وكيف يمكن التوفيق بين رغباتهم وواجباتهم تجاه مرضاهم وبين رغبات أقربائهم وأصدقائهم، والضغط النفسي الذي يتلقونه عند مشاهدة موت حشود من المرضى والعاملين في مجال الرعاية الصحية، والعمل في بيئات شديدة الضغط والتوتر مع نقص في الموظفين والبدلاء، كل ذلك تشكل عوامل مهمة تؤدي الى الإرهاق النفسي والجسدي في بيئة تسودها العزلة الاجتماعية. (Ramírez-Ortiz et al, 2020, 2) ومن الأحداث التي لها آثارها النفسية بسبب العزلة الاجتماعية خلال الجائحة فقدان أحد الأقارب والأحباء والإضطراب الى التعامل مع مسألة الموت بطريقة غير حضارية أو إنسانية، وعدم القدرة على البقاء معهم في لحظات حياتهم الأخيرة، والشعور بالذنب لفكرة وجود عدوى الشخص عن غير قصد، وعدم القدرة على تكريم المتوفي وإقامة مراسيم الجنازة والحداد بشكل لائق. (Pietrabissa and Simpson, 2020,1)

## 6. الخاتمة:

يمكن أن نستنتج مما سبق بأن العزلة الاجتماعية لها أنواع مختلفة منها:

1. العزلة الاجتماعية الناتجة عن التقدم في السن .
  2. العزلة الناتجة عن الإدمان على الإنترنت .
  3. العزلة الناتجة عن الأمراض النفسية .
  4. العزلة الناتجة عن مرض كورونا .
- كما أن هذه الأنواع تترتب عليها آثار اجتماعية ونفسية عديدة وأن هذه الآثار تحدث وفق عدة مسارات سلوكية ونفسية واجتماعية وفسولوجية ويؤدي حدوث كل منهما الى حدوث الآخر، فمثلاً التفكك الأسري والطلاق آثار إجتماعية قد تؤدي الى آثار نفسية كالقلق والإكتئاب وعدم الثقة بالآخرين وغيرها، وكذلك بالنسبة للآثار النفسية للعزلة مثل الإدمان على المواد المخدرة او الكحول أو الإدمان على الإنترنت، أو الإكتئاب أو الشعور بالوحدة جميعها آثار نفسية من الممكن أن تحدث آثار إجتماعية إما بشكل مباشر أو غير مباشر، كالتسبب في فقدان العمل وتدني الحالة الإقتصادية الذي يؤدي الى التفكك

الأسري والطلاق والإنحراف وغيرها. لذا من الصعب الفصل بين الآثار الاجتماعية والنفسية للعزلة الاجتماعية بشكل تام دون حدوث أي تداخل بينها.

### المصادر:

- ابن منظور، بدون سنة طبع. لسان العرب المحيط، الجزء العاشر، بيروت لبنان.
- ابراهيم، سحر حسن، 2017. الوقاية من المرض النفسي، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج3، ع16، يوليو ص ص 557-592
- ابرييم سامية. 2015. إدمان الانترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية (دراسة ميدانية لعينة من طلبة جامعة أم البواقي). مجلة الآداب و العلوم الإجتماعية، 12(1)، 231-246
- العقبي، الزهر و بركات، نوال، 2016. نمط العلاقات الاجتماعية في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بين الحقيقي والافتراضي، دراسة منشورة في مجلة علوم الانسان والمجتمع، العدد19، جوان2016، الجزائر.
- الصالح، الدكتور مصلح، 1999. الشامل: قاموس مصطلحات العلوم الاجتماعية انجليزي-عربي مع تعريف وشرح المصطلحات، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض.
- الفتلاوي، على شاكر الأئمة، 2009. العزلة الاجتماعية لدى المهجرين العراقيين، مجلة كلية الآداب/ العدد 91، جامعة بغداد، العراق، ص ص383-413.
- النوبي، محمد على محمد، 2010. ادمان الأنترنت في عصر العولمة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زهران، حامد، 1997. الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- خرباش، هدى وتزكرات، عبدالناصر وطوبال، فطيمة، 2018. العزلة الوجدانية والاجتماعية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات/ السن، المستوى الدراسي، مستوى التحصيل وظروف الدراسة/ مقيم/ غير مقيم، دراسة منشورة في مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 9 العدد2 خاص (الجزء الاول) جويلية 2018
- صالح، نانسي كمال، 2012. مقياس العزلة الاجتماعية، دراسة منشورة في مجلة الارشاد النفسي- مركز الارشاد النفسي- العدد33- ديسمبر 2012، القاهرة مصر.
- غيث، محمد عاطف، 1995. قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- قرقوري، ايمان، 2017. ادمان الفيسبوك وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهق الجزائري/ دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية طارق بن زياد بقسنطينة، دراسة منشورة في مجلة المعيار، مجلد: 23، عدد45، السنة 2019.
- كرداشة، منير عبدالله والسمرى، مريم محمد، 2018. التحديات النفسية التي تواجه المسنين في محافظة مسقط/ دراسة كمية تحليلية، دراسة منشورة في مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية، المجلد16، العدد1، نونيو 2019
- منظمة الصحة العالمية، 2021. التأهب والاستجابة في مجال الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد19/ تقرير من المدير العام، المجلس التنفيذي، الدورة الثامنة والأربعون بعد المائة، البند 3-14 من جدول الأعمال المؤقت، م ت/ 20، 8/ 148 كانون الثاني/ يناير 2021.

- Akram, W. and Kumar, R., 2017. A study on positive and negative effects of social media on society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), pp.351-354.

- Akbari, M., Alavi, M., Irajpour, A. and Maghsoudi, J., 2018. Challenges of family caregivers of patients with mental disorders in Iran: A narrative review. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23(5), p.329.
- Bland, A.R., Roiser, J.P., Mehta, M.A., Sahakian, B.J., Robbins, T.W. and Elliott, R., 2020. COVID-19 induced social isolation; implications for understanding social cognition in mental health. *Psychological medicine*, pp.1-2.
- Bernard, S.M., 2013. Loneliness and social isolation among older people in North Yorkshire: Stage 1 report.
- Bezerra, A.C.V., Silva, C.E.M.D., Soares, F.R.G. and Silva, J.A.M.D., 2020. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), pp.2411-2421.
- Berkman, L.F., 1984. Assessing the physical health effects of social networks and social support. *Annual review of public health*, 5(1), pp.413-432.
- Best, L.A., Law, M.A., Roach, S. and Wilbiks, J.M., 2021. The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), p.143.
- Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., Oasi, O., Olié, E., Carvalho, A.F. and Courtet, P., 2019. Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: A narrative review of the literature. *Journal of affective disorders*, 245, pp.653-667.
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T.E., Milne, B.J. and Poulton, R., 2006. Socially isolated children 20 years later: risk of cardiovascular disease. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(8), pp.805-811.
- Cruces, J., Venero, C., Pereda-Peeez, I. and De la Fuente, M., 2014. The effect of psychological stress and social isolation on neuroimmunoendocrine communication. *Current Pharmaceutical Design*, 20(29), pp.4608-4628.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Skoner, D.P., Rabin, B.S. and Gwaltney, J.M., 1997. Social ties and susceptibility to the common cold. *Jama*, 277(24), pp.1940-1944.
- Cornwell, E.Y. and Waite, L.J., 2009. Measuring social isolation among older adults using multiple indicators from the NSHAP study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(suppl\_1), pp.i38-i46.
- Dagnino, P., Anguita, V., Escobar, K. and Cifuentes, S., 2020. Psychological effects of social isolation due to quarantine in Chile: An exploratory study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, p.591142.
- Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Taloş, A.M. and Mareci, A., 2021. Post-Lockdown effects on students' mental health in romania: Perceived stress, missing daily social interactions, and boredom

- proneness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), p.8599.
- Escobar-Córdoba, F., Ramírez-Ortiz, J. and Fontecha-Hernández, J., 2021. Effects of social isolation on sleep during the COVID-19 pandemic. *Sleep Science*, 14(Spec 1), p.86.
- Finsterbusch, K., 1982. Psychological impact theory and social impacts. *Impact Assessment*, 1(4), pp.71-89.
- Ford, R., Beadsmoore, A., Norton, P., Cooke, A. and Repper, J., 1993. Developing case management for the long-term mentally ill. *Psychiatric Bulletin*, 17(7), pp.409-411.
- Fallahi, V., 2011. Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, pp.394-398.
- Gorain, C., Mondal, A., Ansary, K. and Saha, B., 2018. Social isolation in relation to internet usage and stream of study of under graduate students. *American Journal of Educational Research*, 6(4), pp.361-364.
- Gerson, A.C. and Perlman, D., 1979. Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), p.258.
- Hamilton, N.G., Ponzoha, C.A., Cutler, D.L. and Weigel, R.M., 1989. Social networks and negative versus positive symptoms of schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 15(4), pp.625-633.
- Hall-Lande, J.A., Eisenberg, M.E., Christenson, S.L. and Neumark-Sztainer, D., 2007. Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166).
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015 Mar;10(2):227-37. doi: 10.1177/1745691614568352. PMID: 25910392.
- Hortulanus, R., Machielse, A. and Meeuwesen, L., 2006. *Social isolation in modern society*. Routledge.
- Idstad, M., Torvik, F.A., Borren, I., Rognmo, K., Røysamb, E. and Tambs, K., 2015. Mental distress predicts divorce over 16 years: the HUNT study. *BMC public health*, 15(1), pp.1-10.
- Jeste, D.V., Lee, E.E. and Cacioppo, S., 2020. Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: suggestions for research and interventions. *JAMA psychiatry*, 77(6), pp.553-554.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. and Scherlis, W., 1998. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), p.1017.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. and Scherlis, W., 1998. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), p.1017.
- Lacey, R.E., Kumari, M. and Bartley, M., 2014. Social isolation in childhood and adult inflammation: Evidence from the National Child Development Study. *Psychoneuroendocrinology*, 50, pp.85-94.
- Lubben, J., Gironde, M., Sabbath, E., Kong, J. and Johnson, C., 2015. Social isolation presents a grand challenge for social work. *Grand Challenges for Social Work Initiative, Working Paper No, 7*.
- Levin, J. and Madfis, E., 2009. Mass murder at school and cumulative strain: A sequential model. *American behavioral scientist*, 52(9), pp.1227-1245.
- London, R. and Ingram, D., 2018. Social isolation in middle school. *School Community Journal*, 28(1), pp.107-127.
- Loades, M.E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M.N., Borwick, C. and Crawley, E., 2020. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), pp.1218-1239.
- Latané, B., 1981. The psychology of social impact. *American psychologist*, 36(4), p.343.
- Mesch, G. and Talmud, I., 2006. The quality of online and offline relationships: The role of multiplexity and duration of social relationships. *The information society*, 22(3), pp.137-148.
- Mojahed, A., Brym, S., Hense, H., Grafe, B., Helfferich, C., Lindert, J. and Garthus-Niegel, S., 2021. Rapid review on the associations of social and geographical isolation and intimate partner violence: implications for the ongoing COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 12, p.486.
- Ma, J., Hua, T., Zeng, K., Zhong, B., Wang, G. and Liu, X., 2020. Influence of social isolation caused by coronavirus disease 2019 (COVID-19) on the psychological characteristics of hospitalized schizophrenia patients: a case-control study. *Translational psychiatry*, 10(1), pp.1-5.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Ambler, A., Kelly, M., Diver, A., Caspi, A., Moffitt, T.E. and Arseneault, L., 2015. Social isolation and mental health at primary and secondary school entry: a longitudinal cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(3), pp.225-232.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C.L., Ambler, A., Moffitt, T.E. and Arseneault, L., 2016. Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a

- behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), pp.339-348.
- Nie, N.H., 2001. Sociability, interpersonal relations, and the Internet: Reconciling conflicting findings. *American behavioral scientist*, 45(3), pp.420-435.
  - Naufal, R., 2008. Addressing Social Isolation Amongst Older Victorians: An Evidence Based Approach. *Department of Planning and Community Development: Sudbury, MA, USA*.
  - Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C. and Espada, J.P., 2020. Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in psychology*, p.2986.
  - Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N. and Riva, P., 2021. Forced social isolation and mental health: a study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, p.663799.
  - Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaite, E.O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A. and Miller, E., 2017. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), pp.1-8.
  - Patchin, J.W. and Hinduja, S., 2006. Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth violence and juvenile justice*, 4(2), pp.148-169.
  - Pevalin, D.J. and Ermisch, J., 2004. Cohabiting unions, repartnering and mental health. *Psychological Medicine*, 34(8), pp.1553-1559.
  - Perkins, R. and Repper, J., 2005. Social exclusion, discrimination and social isolation. In *The handbook of community mental health nursing* (pp. 65-77). Routledge.
  - Pietrabissa, G. and Simpson, S.G., 2020. Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 11, p.2201.
  - Patchin, J.W. and Hinduja, S., 2006. Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth violence and juvenile justice*, 4(2), pp.148-169.
  - Pietrabissa, G. and Simpson, S.G., 2020. Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in psychology*, 11, p.2201.
  - Parigi, P. and Henson, W., 2014. Social isolation in America. *Annual Review of Sociology*, 40, pp.153-171.
  - Primack, B.A., Shensa, A., Sidani, J.E., Whaite, E.O., yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J.B., Radovic, A. and Miller, E., 2017. Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), pp.1-8.
  - Pekovic, V., Seff, L. and Rothman, M., 2007. Planning for and responding to special needs of elders in natural disasters. *Generations*, 31(4), pp.37-41.

- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. and Escobar-Córdoba, F., 2020. Mental health consequences of the COVID-19 pandemic associated with social isolation. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4).
- Rohde, N., D'Ambrosio, C., Tang, K.K. and Rao, P., 2016. Estimating the mental health effects of social isolation. *Applied research in quality of life*, 11(3), pp.853-869.
- Rubin, K.H., Daniels-Beirness, T. and Bream, L., 1984. Social isolation and social problem solving: A longitudinal study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 52(1), p.17.
- Shehata, D., Al-Hadeethi, B., Ibrahim, Z., Al-Lami, B., Qader, S., Maqdasy, R., Mohammad, A., Nabee, V., Saber, S., Abdulkarim, L. and Hassan, A., 2021. The COVID-19 pandemic in the Kurdistan region of Iraq.
- Shek, D.T., Sun, R.C. and Yu, L., 2013. Internet addiction. Springer.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Miguel, D. and Kaplan, M., 2000. The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), p.237.
- Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P., Ganz, F., Torralba, R., Oliveira, D.V. and Rodríguez-Mañas, L., 2020. Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. *The journal of nutrition, health & aging*, 24(9), pp.938-947.
- Smith, Timothy B., Holt-Lunstad, J. and Bradley Layton., 2010." Social relationships and mortality risk: A Meta-Analytic Review.
- Turkle, S., 2017. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Hachette UK.
- Tartari, E., 2015. Benefits and risks of children and adolescents using social media. *European Scientific Journal*, 11(13).
- Trautmann, S., Rehm, J. and Wittchen, H.U., 2016. The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders?. *EMBO reports*, 17(9), pp.1245-1249.
- Tsai, A.C., Lucas, M. and Kawachi, I., 2015. Association between social integration and suicide among women in the United States. *JAMA psychiatry*, 72(10), pp.987-993.
- Tanskanen, J. and Anttila, T., 2016. A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland. *American journal of public health*, 106(11), pp.2042-2048.
- World Health Organization (WHO). *Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19) 2020* Geneva: WHO.( 2020). [acessado 2020 Abr 14]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

- Wilder-Smith, A. and Freedman, D.O., 2020. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of travel medicine*.
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., Grandgenèvre, P. and Notredame, C.E., 2020. Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA network open*, 3(10), pp.e2025591-e2025591.
- Yao, M.Z. and Zhong, Z.J., 2014. Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, pp.164-170.
- Umberson, D. and Karas Montez, J., 2010. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(1\_suppl), pp.S54-S66.
- Veazie, S., Gilbert, J., Winchell, K., Paynter, R. and Guise, J.M., 2019. Addressing social isolation to improve the health of older adults: a rapid review.

## جوړه كاني دابراني كوومه لايه تي و كارى گه رى كوومه لايه تي و دهر وونيه كاني

پوخته:

نهم تويزينه وهيه باس له جوړه كاني دابراني كوومه لايه تي و كارى گه رى كوومه لايه تي و دهر وونيه كاني هر جوړي ك ده كات، گرينگى نهم بابه ته له وده دا به دهر ده كه وپت كه دابران يه كي كه له و ديارده كوومه لايه تي نهى كه تاك تييدا له كه مى ژماره و كواليتى په يوه ندييه كوومه لايه تي نهى كه له گه ل هه ستر كرن به ته نيابي، وچند جوړي كى دابران هه ن كه هه ر جوړي كيان ليكه وتى كوومه لايه تي و دهر وونى تايه ت به خوى هه يه.

ثامانجى نهم تويزينه وهيه ده ستنيشان كرنى جوړه كاني دابراني كوومه لايه تي و كارى گه ريه كوومه لايه تي و دهر وونيه كاني هر جوړي ك له م جوړانه يه، و له كو تايدا تويزينه وه كه گه يشته نهم نهم جامه ي كه دابراني كوومه لايه تي چند جوړي كى هه يه، وهك نهم دابران له نهم جامى پيربوون، يان نهم دابران هى به هوى زياده روى له به كار هينانى نينته رنيت روو ده دات، يان دابران به هوى نه خوشى دهر وونى، يان نهم دابران هى به هوى په تاي كورون او هه روه ها تويزينه وه كه دهر يخستوو ه كه كارى گه ريه كوومه لايه تي نهى كاني دابران برى تي يان له بيه شبوونى تاك له

بهدهستهفانف ناسنامهف كه سف و رفزكرتنف له خود، و فه ككرتن و پالفشئف كؤمه لافهئف، ههروهه لافوزف له په فوه ندففه كؤمه لافففه كان، و سه رهه لدانف ره فئارف ئونوئفژ وه لوه شانوهف ففزان، وسه بارهئ به كارفه رففه دهروونففه كائف دابران، برففففن له هه مؤكف، فه نفافف، ئالوده بوون، لله راوكف، وه سئكردن به ناته واوف وچه ندفن كارفه رففه دهروونففه كائف دفكه كه رهنگه ئاك له كؤمه لگادا ئووشف بففئ.

## Types of Social Isolation and Their Social and Psychological Effects Social Research

**Prepared by: Natheerah Ibraheem Abdi**

Department of Sociology, College of Arts, Salahaddin University, Kurdistan Region - Iraq [nahirah.abdi@su.edu.krd](mailto:nahirah.abdi@su.edu.krd)

**separated by: Dr. Muhammad Hussain Shwani**

Department of Sociology, College of Arts, Salahaddin University, Kurdistan Region - Iraq [mohammed.mohammed1@su.edu.krd](mailto:mohammed.mohammed1@su.edu.krd)

**Keywords:** *Isolation, Social Isolation, Social Effects, Psychological Effects.*

### **Abstract:**

This research deals with the subject of the types of social isolation and the social and psychological effects of each type. The importance of the research is reflected in the fact that isolation is one of the social phenomena in which the individual suffers from a deficiency in the quantity and quality of social relations with a sense of loneliness, and it is in the form of many types, and each type has social and psychological effects.

This research aims to identify the types of social isolation and the social and psychological effects of each type, and in the end the research concluded that social isolation has several types, including isolation resulting from aging, isolation resulting from excessive use of the Internet, and isolation resulting



from psychological diseases, in addition to Social isolation due to the Corona pandemic, and the research also found that the social effects of isolation are in depriving the individual from achieving personal identity and self-respect, social integration, receiving social support, weakness in social relationships, and leading to the emergence of violent behavior and family disintegration, while the psychological effects of isolation are depression, loneliness, addiction, anxiety, stress, feelings of inadequacy and other psychological effects that an individual may experience in society.