

العزلة الاجتماعية واثرها على الفرد و المجتمع

م. م. جوهر محي كاظم

يستخدم مفهوم العزلة الاجتماعية في العلوم الاجتماعية ليبدل على كل نشاط يؤدي الى فصل اجزاء من المجتمع او عناصره بعضها عن بعض فهو عمل يؤدي الى الابتعاد عن الاخرين وابقاف كافة الانشطة الاجتماعية التي تتم من خلال التفاعل المباشر. الإنسان بفطرته كائن اجتماعي، لا يستطيع العيش بمفرده، وللبقاء والتطور على المستوى الاجتماعي والعقلي، فهو يحتاج للآخرين لتكوين العلاقات معهم، وللتواصل والتفاعل، ولمشاركتهم اللحظات السعيدة وحتى الصعبة، فيساندوه ويهونوا عليه مصابه، وهذه هي الحالة الطبيعية والصحية، لكن إذا ما قرر الإنسان العيش بمفرده بعيداً عن الآخرين، نكون أمام مشكلة "العزلة الاجتماعية"، والتي تتطلب العلاج لما لها من عواقب سلبية على صحتنا الجسدية والنفسية.

و العزلة الاجتماعية:-

هي غياب العلاقات الاجتماعية؛ أي عدم الاختلاط بالناس، وهي الحالة التي يفتقد فيها الإنسان للشعور بالانتماء الاجتماعي، ويميل للبقاء وحده، وتجئب الآخرين، وعدم الرغبة في التواصل معهم وتكوين العلاقات، وتفضيل إنجاز مهام حياته اليومية منفرداً دون الاستعانة بمن حوله.

تختلف العزلة عن الوحدة؛ إذ يشعر الشخص بالعزلة الاجتماعية سواء أكان بمفرده أم بوجود أشخاص آخرين من حوله، والعزلة هي قرار يتخذه الفرد بإرادته بغض النظر عن أسبابها، أما الوحدة فهي غالباً ما تكون مفروضة عليه؛ كأن يكون الإنسان وحيداً بسبب بُعد الآخرين عنه، مسافراً مثلاً في بلد غريب، أو أنه يعيش مع أهل وأصدقاء لكنهم لا يمنحوه الاهتمام والعاطفة. والعزلة نوعان:

1. عزلة إيجابية:

وهي العزلة الطبيعية التي نحتاجها نحن البشر بين الفترة والأخرى، والمقصود هنا بالعزلة هي الخلوة مع أنفسنا لوضع الوقت لنعيد بها حساباتنا، وترتيب أولوياتنا، والتأمل في مجريات أيامنا، والتفكير العميق قبل اتخاذ قرارات حاسمة في حياتنا.

2. العزلة السلبية:

والتي تعني الابتعاد عن الناس، وعدم الاختلاط بهم، والتهرب من التواجد في الجلسات والمناسبات الاجتماعية. وقد أجريت العديد من الدراسات حول العزلة الاجتماعية، وكان من أبرز نتائجها:

يشعر 40% تقريباً من الناس بالعزلة في إحدى فترات حياتهم، ولكنّ عدداً قليلاً منهم يعلم بانعكاسات العزلة، وسلبياتها على صحته وحياته.

60% من الأشخاص الذين يشعرون بالعزلة، هم أشخاص متزوجون في الأصل، وسبب ذلك عدم توفر الجانب العاطفي وقلة مشاركة المشاعر مع الشريك.

تزداد فرصة فقدان الحياة بالنسبة للأشخاص المصابين بالعزلة الاجتماعية بنسبة تصل إلى 14%، مما يجعل العزلة والتدخين على صعيد ومرتبة واحده.

ما هي أسباب العزلة الاجتماعية؟

لم تُعرف الأسباب الكامنة وراء العزلة الاجتماعية بشكل واضح بعد، ولكن يُعتقد أنّها قد تتمثل في أحد ما يلي:

1. أسباب صحية:

قد تكون العزلة الصحية نتيجة حالة صحية عقلية أو جسدية؛ مثل الوسواس القهري الذي قد يظهر في صورة وسواس النظافة في المصافحة والتواصل، فيُفضّل أصحابه عدم التعامل مع الناس حرصاً على صحته وسلامته من البكتيريا والأمراض، ومرض الاكتئاب الذي من أبرز أعراضه الانعزال عن الناس والانطوائية؛ وهناك أيضاً مرض الرهاب الاجتماعي الذي يقرر المصاب به الانعزال؛ بسبب الخوف والقلق من أحكام الآخرين.

2. أسباب تربوية:

تؤثر طريقة التربية تأثيراً كبيراً في شخصية الأولاد ونمط حياتهم، إذ غالباً ما تخلق التربية القائمة على العنف والخوف، أشخاصاً غير أسوياء نفسياً يعانون من قلة الثقة بالنفس، والخوف من المجتمع الخارجي، فتكون النتيجة غالباً هي ميل هؤلاء الأشخاص للعزلة الاجتماعية.

3. أسباب بيئية:

عندما ينشأ الإنسان في بيئة منغلقة وغير اجتماعية، فإنّه يعتاد على العزلة من الصغر، ويُصبح أكثر ميلاً وتعوداً عليها عندما يكبر، ويزداد الأمر عندما يكون أحد الوالدين يتمتع بالصفة ذاتها.

4. أسباب عُمرية:

قد تكون مثلاً التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في سن المراهقة، وما يُرافق هذه المرحلة العمرية من حساسية مُفرطة في تقييم الأمور والعلاقات، سبباً في العزوف عن التواصل مع الآخرين وحب العزلة.

كما تُشير تقديرات إحصائية عالمية إلى أنّ نحو نسبة الثلث إلى النصف، من فئة كبار السن في عمر الـ 60 عاماً فما فوق، مُعرّضون لاختبار مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية؛ وذلك بعد تركهم زملاء العمل أو زواج الأبناء أو سفرهم.

5. أسباب تتعلق بالعمل:

عندما يكون الإنسان غير راضٍ عن وظيفته، ويشعر بأنّها لا تُشبع طموحاته، وأنّ زملاءه لا يشبهونه، يبدأ الابتعاد عنهم وعن بيئة العمل نفسها.

6. أسباب أخرى:

هناك أسباب نتيجة ظرف ما، مثل: فقدان شخص عزيز، أو الرسوب في الدراسة، أو الطرد من الوظيفة، أو صدمة مفاجئة، أو الطلاق والانفصال عن الشريك، أو الإفلاس.

7. الغرور والتكبر:

يرى الشخص المغرور نفسه أنّه دائماً على صواب، والآخرين على خطأ، ويجعل هذا الهاجس مبدأه في التعامل، فيتجنّب مشاركة الآخرين الرأي أو النقاش في موضوع ما، وقد تصل به لدرجة أن يُصبح الاختلاط بهم أمراً غير مستحب لديه.