

# تأثیر انزوای اجتماعی بر جوانان پناهنده



## اهداف پژوهش

- شناسایی تأثیر انزوای اجتماعی طولانی مدت که جوانان پناهنده (16 تا 24 ساله) در طول همه گیری کووید-19 تجربه کرده اند.
- بررسی مکانیسم های مقابله ای که توسط جوانان پناهنده برای غلبه بر اثرات استفاده شده است.
- ایجاد یک مدل تاب آوری مبتنی بر شواهد برای موقعیت های مشابه در آینده

## روش پژوهش

این مقاله مروری سیستماتیک بازبینی شده، بین مارس 2022 تا فوریه 2023 با پیروی از اصول بررسی کارین و ساختار PRISMA انجام شده است. به هشت پایگاه داده شامل (Ovid) Medline، (Ovid) Embase، (Ovid) PsycINFO و CINAHL مراجعه شده است. پایگاه های داده با دسترسی آزاد نیز با روش نمونه گیری گلوله برفی از کتاب شناسی مقالات جستجو شده جستجو شده اند.

5

بعد

سلامت جوانان پناهنده

تأثیرات انزوای اجتماعی بر

01

### سلامت فیزیکی

محدودیت های اعمال شده، انجام فعالیت در فضای باز و داشتن تحرک و فعالیت فیزیکی را محدود کرده است. برخی از جوانان پناهنده در خوابیدن، هضم غذا، و سلامت دندان با مشکلاتی مواجه شده اند. دسترسی به مراقبت های بهداشتی به چالشی تبدیل شده است.



03

### سلامت اجتماعی

اقدامات قرنطینه مانع از برقراری ارتباط جوانان پناهنده با شبکه اجتماعی خود شده است و آنها احساس تنهایی بیشتری کرده اند. جوانان پناهنده فرصت کمتری برای کسب اطلاعات در مورد مدرسه، کار، فرهنگ و کشور جدید خود داشته اند.



05

### سلامت معنوی

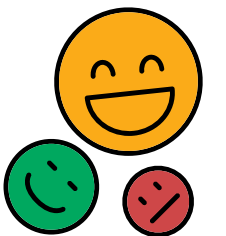
مذهب و معنویت به برخی از جوانان پناهنده کمک کرده است تا با این همه گیری کنار بیایند. نیایش و اعمال مذهبی مایه امید و آرامش بوده است.



02

### سلامت روانی

میزان افسردگی، اضطراب و اختلال استرسی پس از آسیب روانی (PTSD) پس از تجربه تنهایی، انزوای اجتماعی و قرنطینه افزایش یافته است. بیماری های سلامت روانی قبلی ناشی از تروماهای فرد در گذشته وخیم تر شده است.



04

### سلامت احساسی

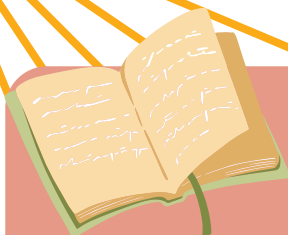
احساس نگرانی، ترس و اندوه به دلیل انزوای اجتماعی و فاصله گذاری فیزیکی پدید آمده است. جوانان پناهنده ترکیبی از حمایت خانوادگی و تعارضات خانوادگی را تجربه کرده اند. استرس در اثر مشکلات مالی و ناامنی غذایی افزایش یافته است.





## فعالیت‌های جوانان در هنگام انزوای اجتماعی

- بازی ویدیویی
- کارهای منزل
- گپ آنلاین
- بودن در کنار خانواده
- یادگیری مهارت جدید
- نیایش
- مطالعه
- خاطره‌نویسی
- نقاشی



## مکانیسم‌های مقابله‌ای

### سطح شخصی

- خوش‌بینی و هویت مثبت
- حس داشتن هدف و بهزیستی عاطفی
- یافتن راهی برای ابراز احساسات
- ایجاد خودکارآمدی
- اعتماد و باور به خود
- سازگاری
- پذیرش عدم قطعیت

### سطح خانواده و جامعه

- معاشرت کردن و شبکه‌سازی در فضای مجازی
- تقویت حس تعلق
- حمایت از جامعه
- دریافت پشتیبانی از خانواده و دوستان
- محیط حمایتی از طرف همسالان و جامعه

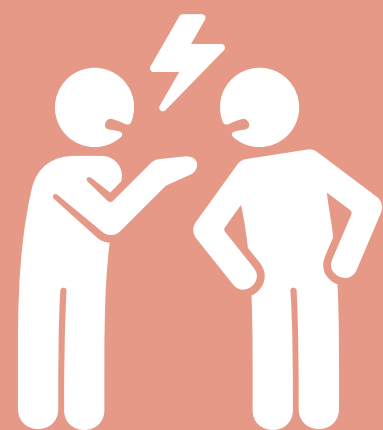
### سطح سیستم

- بهبود مسیریابی و دسترسی به پشتیبانی و خدمات
- سیاست حمایتی دولت برای اسکان و آموزش جوانان پناهنده



## واسطه‌ها و موانع مقابله و تاب‌آوری

### موانع



#### فردی

- دسترسی به اینترنت و دستگاه‌ها
- انتقاد از خود (گناه و شرم)
- انزوای اجتماعی
- مصرف دخانیات
- درگیری خانوادگی
- درگیری بین همسالان

#### اجتماعی

- عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت
- نداشتن ارتباطات اجتماعی با دیگران
- خودداری از دریافت خدمات و عدم اطمینان به آنها

### عوامل اثرگذار



- جنسیت
- معلولیت
- زبان
- درآمد



#### تبعیض

- اقدامات مربوط به فاصله گذاری اجتماعی/قرنطینه
- دسترسی به پشتیبانی و خدمات سازمان‌ها (آموزش، بهداشت، مسکن، مالی)

### سطح شخصی

- حمایت از فضاهای ایمن حضوری و آنلاین برای جوانان جهت ارتباط با همسالان
- حمایت از جوانان پناهنده جهت پرورش راهبردهای مقابله‌ای مثبت، از جمله خوش‌بینی، پذیرش عدم قطعیت و احساس داشتن هدف
- ایجاد خودکارآمدی در برابر حالت تدافعی انکار

### سطح خانواده و جامعه

- حمایت در سطح خانواده و جامعه برای ایجاد فرصت‌هایی برای افزایش میزان تاب‌آوری
- فراهم‌سازی فضای شخصی برای ایجاد فرصت‌هایی برای شکوفایی آنها
- حمایت از ظرفیت آنها برای حالت تدافعی سرکوبگرانه و انگیزه‌های خوش‌بینانه

### سطح سیستم

- سیاست هماهنگ بهداشت و اسکان
- حمایت‌های اجتماعی حساس و به‌هنگام توسط دولت و سازمان‌های غیردولتی
- پژوهش‌های در حال انجام با همکاران

