

## **Ročāne Maija / Striguna Santa**

### **Soziale Ausgrenzung: Ursachen, Auswirkungen und Lösungen**

#### **Einleitung**

In der Studie der Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur (UNESCO) „Reimagining our futures together: a new social contract for education“ (2021) wird hervorgehoben, dass die Covid-19-Pandemie sowohl unsere Zerbrechlichkeit und die Notwendigkeit der Vernetzung als auch die Notwendigkeit dringender Maßnahmen zur Zusammenarbeit gezeigt hat, um sicherzustellen, dass jedes Kind, jeder junge Mensch und jeder Erwachsene die Möglichkeit hat, das Potenzial einer nachhaltigen kollektiven Zukunft zu erreichen (UNESCO, 2021).

Die Wahl des Forschungsthemas wurde durch die Folgen der durch die Maßnahmen der Covid-19-Pandemie verursachten sozialen Distanzierung veranlasst. Eine der Ursachen war, dass die Zahl der Menschen, die keine sozialen Kontakte knüpfen wollten, auch nach der Pandemie zunahm und sie sich für die soziale Isolation entschieden, indem sie die Kommunikation deutlich reduzierten (Kindren, Bates, 2023). Es sollte anerkannt werden, dass die Gesellschaft erst nach der Pandemie begann, dem Aspekt der sozialen Kontakte, der vor der Pandemie als selbstverständlich galt, besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Heutzutage ist es nicht ungewöhnlich, dass sich eine Person „in sich selbst zurückzieht“ und alle oder nur minimale Kontakte zur Gesellschaft abbricht (Elbay, Kurtulmus, Arpacioğlu, Karadere, 2020). Natürlich können nicht alle diese Fälle mit den Folgen der Covid-19-Pandemie in Verbindung gebracht werden. Soziale Ausgrenzung, die eine Folge von sozialer Isolation, Selbstisolation oder erzwungener Isolation sein kann, erhöht Wut und Reizbarkeit. Besonders hohe Raten von Wut und Feindseligkeit wurden bei physisch isolierten Personen während der Quarantäne beobachtet (Hossain, Tasnim, Sultana, Faizah, Mazumder, Zou, McKyer, Ahmed, Ma, 2020).

Soziale Distanzierung wird meist mit physischer Distanz in Verbindung gebracht, z. B. mit der Notwendigkeit, diese während der Covid-19-Pandemie aufrechtzuerhalten; darüber hinaus kann auch die Vermeidung von Kontakten mit einer Person oder einer Gruppe von Menschen eine Ursache für soziale Ausgrenzung sein. Oft ist es die Einhaltung der physischen Distanz, die zur sozialen Ausgrenzung beiträgt, die in einigen Fällen die eigene Abneigung gegen den Kontakt mit anderen verstärkt. Die begrenzenden Faktoren des Covid-19-Virus sind eindeutig einer der Faktoren, die zur sozialen Isolation und damit zur sozialen Ausgrenzung beigetragen haben. Das Konzept der sozialen Isolation

wurde in der wissenschaftlichen Literatur im Zusammenhang mit der Pandemie ausdrücklich analysiert, wobei Strategien zur Förderung der öffentlichen psychischen Gesundheit hervorgehoben wurden (Hossain, Sultana, Purohit, 2020). Eine eingehende Untersuchung und Analyse der wissenschaftlichen Literatur bestätigt, dass das Thema bereits vor der Pandemie in verschiedenen Kontexten behandelt wurde, was den multidimensionalen Charakter des Konzepts unterstreicht. Der Mensch ist ein soziales Wesen, und es ist die soziale Verbundenheit, die für die Entwicklung, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gesellschaft als Ganzes entscheidend ist. Zugegebenermaßen sind die Auswirkungen sozialer Ausgrenzung auf die menschliche Gesundheit bisher nur wenig erforscht worden, doch ist eine solche Forschung unerlässlich; die Folgen sozialer Ausgrenzung können schwerwiegende gesundheitliche Probleme sein, die sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit beeinträchtigen können, z. B. Angstzustände, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisverlust usw. (Watanabe, Qin, Chen, Wu, Yu, Zhang, Li, Cao, Davies, Shi, & Liang, 2023, 38).

Es muss jedoch eingeräumt werden, dass die Einschränkungen des Covid-19-Virus, vor allem die Stubenhockerei, nicht der einzige Faktor ist, der zu sozialer Isolation und sozialer Ausgrenzung beiträgt. Soziale Ausgrenzung hat verschiedene Dimensionen: Ausgrenzung auf dem Arbeitsmarkt, wirtschaftliche Ausgrenzung, kulturelle Ausgrenzung, Isolation, räumliche Ausgrenzung und institutionelle Ausgrenzung (Kronauer, 1998). Die Studie konzentriert sich mehr auf die Dimension der Isolation. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Dimensionen der Ausgrenzung eng miteinander verknüpft und miteinander verbunden sind, dass eine Person verschiedene Erscheinungsformen der sozialen Ausgrenzung erleben kann und dass eine Dimension der Ausgrenzung die Grundlage für eine andere sein kann. Ziel der Studie war es, die Ursachen und Folgen der sozialen Ausgrenzung zu analysieren und zu beschreiben und Empfehlungen zur Verringerung der sozialen Ausgrenzung in der Gesellschaft zu entwickeln. Die Forschungsfragen lauteten:

- Wie wirkt sich die soziale Isolation auf die soziale Ausgrenzung aus?
- Was sind die Folgen der sozialen Ausgrenzung?
- In welchen Alltagssituationen lassen sich die Erscheinungsformen der sozialen Ausgrenzung am häufigsten im Zusammenhang mit verschiedenen sozialen Gruppen beobachten?
- Wie kann das Vorhandensein von sozialer Ausgrenzung in der Gesellschaft verringert werden?

Die in der Studie verwendeten Forschungsmethoden waren: allgemeintheoretisch (Analyse der wissenschaftlichen Literatur) und empirisch: empirisch (Umfrage, Datenverarbeitungs- und Analysemethoden (quantitativ, grafische Darstellung der Daten, Datenanalyse, Datenauswahl, Konzentration, Vereinfachung, Umformulierung, Abstraktion, thematische Analyse) und qualitative Forschungsmethode - Inhaltsanalyse. Die Forschungsziele waren:

- Analyse der theoretischen Literatur über Aspekte der sozialen Ausgrenzung, der sozialen Distanz und der sozialen Isolation.
- Durchführung einer Umfrage zu Aspekten der sozialen Ausgrenzung.
- Formulierung von Schlussfolgerungen.
- Entwicklung von Empfehlungen zur Verringerung der sozialen Ausgrenzung in der Gesellschaft
- Teilnahme am Erasmus+ Projekt „GeCo - against COVID - overcoming social distance“.

Die Analyse der theoretischen Quellen macht deutlich, dass weitere Forschungsarbeiten zur sozialen Ausgrenzung erforderlich sind, z. B. zu den Auswirkungen der sozialen Ausgrenzung auf die menschliche Gesundheit sowie zu den Faktoren, die zur sozialen Ausgrenzung beitragen. Dabei handelt es sich um: die sich verändernde Umwelt, Globalisierungsprozesse, Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt im modernen Technologiezeitalter, Wohlfahrts- und Sozialpolitik, zeitgenössische soziale Phänomene, individuelle Umstände usw.

### **Theoretische Aspekte der sozialen Ausgrenzung**

Bereits im vierten Jahrhundert v. Chr. stellte Aristoteles fest, dass „der Mensch ein soziales Wesen ist“. Diese Aussage ist für die Menschheit seit jeher von Bedeutung. Es gibt auch Menschen, die sich freiwillig für die Isolation entscheiden. So zum Beispiel die Anhänger der Subkultur Hikkikomori (japanisch für „Verweigerung von Sozialkontakten“). Im Zusammenhang mit der weltweiten Abriegelung der Covid-19-Pandemie, als die Online-Kommunikation die gängigste Form der Kommunikation war und eine Kommunikation von Angesicht zu Angesicht nicht möglich war, häuften sich die Klagen über soziale Isolation und die daraus resultierende Verschlechterung der psychischen Gesundheit. Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben Erfahrungen gemacht, bei denen sie sich von anderen ausgeschlossen fühlten. Fast ausnahmslos sind die Folgen der sozialen Ausgrenzung für den Einzelnen und für Gruppen negativ, da eines der grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse das Bedürfnis ist, zu einer sozialen Gruppe zu gehören (Baumeister & Leary, 1995).

Soziale Ausgrenzung ist ein umfassendes Konzept, das auf der Unfähigkeit von Menschen beruht, sich in die Gesellschaft zu integrieren, sei es aufgrund von Armut, mangelnder Bildung, Arbeitslosigkeit, Diskriminierung oder anderen Faktoren. Eine sozial ausgegrenzte Person ist nicht in der Lage, ihre Rechte und Möglichkeiten wahrzunehmen, weil sie durch Barrieren daran gehindert wird, beispielsweise durch soziale Stigmatisierung, emotionale und körperliche Gewalt usw. Soziale Ausgrenzung kann zu Schwierigkeiten beim Zugang zu ausreichendem Einkommen, zu Dienstleistungen und Gütern, die für ein volles Funktionieren in der Gesellschaft unerlässlich sind, sowie zu Unterstützung in verschiedenen Lebenssituationen führen. René Lenoir war der erste, der 1974 auf das Konzept der sozialen Ausgrenzung hinwies und betonte, dass jeder zehnte Franzose von der wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung des Landes ausgeschlossen ist. Während das Konzept der sozialen Ausgrenzung zunächst im Kontext sozialer Spaltungen analysiert wurde, wurde es im 21. Jahrhundert mit der Entwicklung von Globalisierungsprozessen, Veränderungen in der Art der Arbeit, der Beschäftigung, der Sozialpolitik des Wohlfahrtsstaates, zeitgenössischen sozialen Phänomenen und individuellen Umständen in Verbindung gebracht. Soziale Ausgrenzung kann durch spezifische sozioökonomische Faktoren wie Armut und Arbeitslosigkeit, Diskriminierung und kulturelle Aspekte usw. entstehen (Institut für Philosophie und Soziologie, Baltic International Centre for Economic Policy Studies, Institut für soziologische Studien, 2007).

Kronauer (1998) hat folgende Dimensionen der sozialen Ausgrenzung ermittelt: Ausgrenzung auf dem Arbeitsmarkt, wirtschaftliche Ausgrenzung, kulturelle Ausgrenzung (Nichtakzeptanz anderer Werte und Verhaltensmuster), Isolation (Einschränkung sozialer Kontakte und Beziehungen), räumliche Ausgrenzung (z. B. Wohnen in einem bestimmten Viertel) und institutionelle Ausgrenzung (z. B. fehlender Zugang zu Bildung oder Dienstleistungen). Die Dimensionen der Ausgrenzung können eng miteinander verknüpft sein, und ein und dieselbe Person kann verschiedene Dimensionen der sozialen Ausgrenzung erleben.

Armut und Arbeitslosigkeit sind wichtige Faktoren, die zur sozialen Ausgrenzung beitragen, aber die soziale Isolation ist heute besonders akut (Gallie, 2004). Die räumliche Entfernung ist eine der wichtigsten Ursachen für soziale Ausgrenzung. Wolff, Martarelli, Schüler, Bieleke (2020) betonen jedoch, dass die Betrachtung der sozialen Ausgrenzung nur unter dem Aspekt der sozialen Isolation und der sozialen Distanz zu einer oberflächlichen Betrachtung der negativen Folgen der sozialen Ausgrenzung führen kann. Es ist wichtig, verschiedene psychologische Aspekte zu bewerten, wie z. B. die Schwierigkeit, Veränderungen zu akzeptieren und die eigenen täglichen Gewohnheiten zu ändern. Magee & Smith betonen, dass

soziale Ausgrenzung das Ergebnis von Macht und emotionalem Missbrauch sein kann. Hodgetts & Stolte (2014) weisen bei der Definition des Konzepts der sozialen Ausgrenzung darauf hin, dass es sich hauptsächlich auf soziale Bindungen bezieht, die gemeinsame Überzeugungen, Interessen und Werte beinhalten, wie z. B. das Gefühl von Vertrautheit (Nähe und Nähe) oder Fremdheit (Distanz und Unterschied) zwischen einem Individuum und den Menschen, die unterschiedlichen sozialen, ethnischen, beruflichen, religiösen Gruppen usw. angehören. Bottero (2004) hingegen betont im Zusammenhang mit sozialer Ausgrenzung die Kluft zwischen Arm und Reich und erkennt an, dass Ausgrenzung durch soziale Schichtung sowie durch sozioökonomische Faktoren begünstigt wird, wie z. B. das Leben in einem bestimmten Viertel, das sowohl sozial als auch wirtschaftlich benachteiligt ist (Bottero, 2004). Gleichzeitig sollte jedoch anerkannt werden, dass soziale Ausgrenzung nicht nur eine statische Komponente der kognitiven Akzeptanz ist, da Menschen immer die Möglichkeit haben, ihre Verbindungen und sozialen Beziehungen zu bestimmten Gruppen in verschiedenen Kontexten zu ändern.

Die Bogard-Skala für soziale Ausgrenzung, die den Grad der Zugehörigkeit zu und den Kontakt mit Menschen aus verschiedenen sozialen, rassischen oder ethnischen Gruppen misst, wird häufig in der Forschung über das Phänomen der sozialen Ausgrenzung verwendet und beschreibt die zwischenmenschlichen Beziehungen verschiedener Personen, den Grad der Abneigung oder Sympathie, Ausgrenzung oder Gleichgültigkeit (Bogardus, 1933). Eine Frage ist beispielsweise (Bewertung auf einer 5-Punkte-Skala): Inwieweit sind Sie bereit, mit einem Mitglied einer bestimmten Ethnie, Religion, sozialen Gruppe usw. zu kommunizieren? Auf diese Weise können Daten über bestehende Vorurteile und Stereotypen analysiert werden, wobei es möglich ist, die am stärksten diskriminierten Personen ausfindig zu machen und entsprechende Rückschlüsse zu ziehen. Die am häufigsten von sozialer Ausgrenzung betroffenen Bevölkerungsgruppen sind: Rentner (insbesondere Frauen und alleinstehende Rentner); - Vorruehändler; - kinderreiche Familien und Alleinerziehende; - Kinder; - Behinderte und Personen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit; - Arbeitslose (insbesondere Langzeitarbeitslose); - Obdachlose; - Roma; - Gefangene und aus dem Gefängnis entlassene Personen; - Opfer von Menschenhandel; - Personen, die von psychoaktiven Substanzen abhängig sind (Alkohol, Drogen, giftige oder andere berauschende Substanzen); - Personen mit unzureichenden, geringen oder ungeeigneten Kenntnissen und Fähigkeiten für den Arbeitsmarkt; - bedürftige Personen“ (Ministerium für Wohlfahrt, 2020).

Riesman weist in seinem Buch *The Lonely Crowd* (2001) darauf hin, dass soziale Ausgrenzung ein unerforschter Begriff ist, dass aber der wichtigste Aspekt der

sozialen Ausgrenzung das eigene Gefühl der Ausgrenzung, der mangelnden Kommunikation und sogar der vollständigen Ausgrenzung aus der Gesellschaft ist. Er weist darauf hin, dass die soziale Ausgrenzung größtenteils ein kulturelles Phänomen ist, da das Leben abseits der Gesellschaft ein Merkmal der wohlhabenden Mittelschicht ist - zum Beispiel sind Privathäuser von Zäunen umgeben, und selbst unter Nachbarn werden soziale Kontakte oft auf ein Minimum reduziert. Riesman (2001) hebt hervor, dass die häufigsten Ursachen für soziale Ausgrenzung folgende sind - psychische Probleme; - besondere persönliche Merkmale; - freiwillige oder unfreiwillige Isolation; - übermäßiger Zugang zu und Nutzung von Technologie; - wirtschaftliche Faktoren; - ethnische Faktoren (Riesman, 2001, 3-6).

In der theoretischen Forschung wird hervorgehoben, dass die Auswirkungen der sozialen Ausgrenzung auf die Gesundheit zwar wenig erforscht sind, die Folgen jedoch individuell und vielfältig sein können, wie Gleichgültigkeit gegenüber sozialen Prozessen, mangelnde Selbstregulierung von Emotionen, die Unfähigkeit, andere zu akzeptieren, was sich manchmal in emotionaler und sogar physischer Gewalt äußern kann (Lieberman, Sagristano, Trope, 2002), sowie schwerwiegende Gesundheitsprobleme, die sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigen können, wie Angstzustände, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisverlust usw. (Watanabe, Qin, Chen, Wu, Yu, Zhang, Li, Cao, Davies, Shi, Liang, 2023, 38). Psychologische Aspekte, wie Schwierigkeiten bei der Akzeptanz von Veränderungen und bei der Umstellung der täglichen Routine, werden immer wichtiger (Magee & Smith). Anderson, Keltner & John (2003) und Magee & Smith (2013) betonen, dass freiwillige oder unfreiwillige Isolation eine Ursache für soziale Ausgrenzung sein kann. Sie betonen, dass sich die Folgen der sozialen Ausgrenzung vor allem in einem Mangel an Vertrauen und Kommunikation äußern.

Heutzutage kann soziale Ausgrenzung ein Auslöser für eine Vielzahl von schweren psychischen Erkrankungen sein (Levina, 2017). Psychische Gesundheitsprobleme wiederum verschlimmern die Entfremdung oder erschweren die Wiedereingliederung in die Gesellschaft oder die Rehabilitation. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass isolierte Menschen psychische Probleme in Form von Angst, Wut, Verwirrung und posttraumatischen Stresssymptomen haben können (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, Rubin, 2020). Laut einer Umfrage der NRO YoungMinds (2020) glauben 83 % der jungen Menschen, dass sich ihre psychische Gesundheit während COVID-19 verschlechtert hat und dass einer der Gründe dafür die Notwendigkeit war, die soziale Isolation umzusetzen: 28,5 % der Befragten litten

unter Stress, 33,3 % unter Angst und 46,92 % unter Depressionen, die von leicht bis sehr schwer reichen (YoungMinds, 2020).

Die Folgen der sozialen Ausgrenzung hängen von der jeweiligen sozialen Gruppe ab. Bei Kindern und Jugendlichen sind die am häufigsten beobachteten Folgen folgende - Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechnen sowie bei den Grundfertigkeiten; - Schulabbruch; - vorzeitiger Eintritt in den Arbeitsmarkt; - Arbeitslosigkeit; - Drogenmissbrauch; - Probleme mit der Strafverfolgung; - schlechte körperliche und vor allem psychische Gesundheit (Bynner, 1999). Diese Folgen können sich auch bei Kindern manifestieren, deren Eltern unter sozialer Ausgrenzung leiden (Bynner, 1999).

Theoretische Perspektiven zu den Folgen sozialer Ausgrenzung legen nahe, dass Menschen, obwohl der Wunsch nach sozialen Kontakten ein menschliches Grundbedürfnis ist, Erfahrungen machen können, in denen sie sich von anderen ausgeschlossen fühlen. Die Folgen der sozialen Ausgrenzung für Einzelne und Gruppen sind fast immer negativ. Die Folgen sozialer Ausgrenzung können Gleichgültigkeit gegenüber sozialen Prozessen, mangelnde Selbstregulierung von Emotionen, die Unfähigkeit, andere zu akzeptieren, sein, was sich manchmal als ernsthafte gesundheitliche Probleme äußern kann, die sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigen können, wie z. B. Angstzustände, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisverlust, verminderte Selbstwirksamkeit im Arbeits- und Lernumfeld usw. Die Folgen der sozialen Ausgrenzung können für verschiedene soziale Gruppen unterschiedlich sein. Sie können sich sehr negativ auf die Lebensqualität einer Person auswirken. Menschen, die unter der sozialen Ausgrenzung von Familienmitgliedern leiden, können negative Folgen erfahren.

### **Empirische Ergebnisse**

Im Rahmen der Untersuchung wurde die Überlebensstudie (N=477) durchgeführt. Soziale Ausgrenzung wurde von 160 der 477 Befragten erlebt. Obwohl alle sozialen Gruppen in der Umfrage soziale Ausgrenzung erfahren haben, haben Lehrer (n=159) (62 befragte Lehrer (39% der befragten Lehrer)) und Schüler (n=72) (24 befragte Schüler (33% der befragten Schüler)) die meiste Erfahrung mit sozialer Ausgrenzung unter den Umfrageteilnehmern gemacht, etwas weniger (31% der befragten Eltern) Eltern (n=209) haben soziale Ausgrenzung erfahren. 3 Befragte, die die Antwortoption „Sonstiges“ wählten (n=12), haben soziale Ausgrenzung erlebt. Am seltensten haben Schüler (n=25) soziale Ausgrenzung erlebt - 6 befragte Schüler gaben an, soziale Ausgrenzung erfahren zu haben.

Die häufigsten Faktoren in den Antworten der Lehrkräfte zu Situationen, in denen sie soziale Ausgrenzung erlebt haben, sind die Auswirkungen der Nutzung von intelligenten Geräten auf die Kommunikation, COVID-19-Einschränkungsmaßnahmen, einschließlich des Mangels an Kommunikation, und die eigene Abneigung, mit anderen zu kommunizieren. Beispiele für die Antworten der Lehrer waren: „Ich kommuniziere nicht außerhalb der Arbeitszeit, weil ich nicht will“ (Abneigung gegen Kommunikation); ‚Gefühl und Alleinsein‘ (Mangel an Kommunikation); ‚Eingeschränkte Zeit und Konsequenzen‘ (Kontext der restriktiven COVID-19-Maßnahmen); ‚Telefonieren‘ in meiner Gegenwart“ (Auswirkung der Nutzung von intelligenten Geräten auf die Kommunikation). Einige Befragte haben in ähnlicher Weise die Isolation in der Arbeitsumgebung hervorgehoben. In den Antworten der Lehrkräfte wird die Rolle der Isolation im Arbeitsumfeld als ein Faktor hervorgehoben, der zur sozialen Ausgrenzung beiträgt.

Die häufigsten Antworten der Studierenden zu Situationen, in denen sie soziale Ausgrenzung erfahren haben, sind Veränderungen im Leben oder Veränderungen des Umfelds, z. B. zu Beginn des Studiums, sowie die Auswirkungen des COVID-19-Virus auf ihr tägliches Leben, z. B.: „Situationen, in denen ich den Kontakt zu Menschen suchen muss, die ich nicht kenne“; „Veränderung des Umfelds und Verschlechterung“ (Veränderung); „Während des Studiums, keine Zeit für soziale Kontakte. Das Umfeld, die Interessen und damit auch der Freundeskreis haben sich verändert“; ‚Wenn ich nach der Schule studiere, mit anderen Klassenkameraden‘ (Veränderung des Umfelds beim Studium); „Wenn die Finanzen weniger bleiben... Wenn es Finanzen gibt, gibt es Freunde!“ (Wirtschaftliche Ausgrenzung); ‚Während der Covid-19-Pandemie, als die meiste Kommunikation über die Ferne erfolgte, war es nicht erlaubt, das Haus zu verlassen‘ (Kontext der restriktiven COVID-19-Maßnahmen).

In den Antworten der Eltern über Situationen, in denen sie soziale Ausgrenzung erfahren haben, werden am häufigsten die Auswirkungen der sozialen Medien, digitaler Hilfsmittel und des COVID-19-Virus auf ihr tägliches Leben genannt, aber auch Isolation ist ein wiederkehrendes Thema - während des Elternurlaubs. Aus den Antworten der Eltern geht hervor, dass sie soziale Ausgrenzung erfahren haben, „wenn ihre Kinder für längere Zeit krank sind. Dann versuchen wir, weniger in die Öffentlichkeit zu gehen, um uns nicht mit einem neuen Virus anzustecken, bis die Immunität hergestellt ist“ (Auswirkungen von COVID-19 auf das tägliche Leben); „Die Leute korrespondieren formell, sie wollen sich nicht treffen. Die Menschen sind mit ihrem Ego und ihrem Leben beschäftigt“. (Auswirkung der sozialen Medien auf das reale Leben); „Ich mag keine großen Unternehmen und keine Fremden. Ich verbringe meine Zeit lieber zu Hause als

draußen“ (Selbstisolierung); „Ja, als das dritte Kind geboren wurde. schien ich ganz allein zu sein und keine Gelegenheit zu haben, Kontakte zu knüpfen“; „Als mein erstes Kind geboren wurde, verlor ich den Kontakt zu meinen früheren Freunden. Der Kreis der Kontakte reduzierte sich auf ein Minimum“. (Isolation während der Elternzeit); „Abends in der Familie - statt zu reden, sitzen alle an ihren Smart Devices und wissen nicht, wie sie interessante Gesprächsthemen finden sollen“; „Die Digitalisierung ersetzt die reale Kommunikation durch eine Fernkommunikation, wodurch wir uns von unseren Lieben entfremden“ (Auswirkungen der Nutzung von Smart Devices auf die Kommunikation).

Die Befragte, die sich selbst als „kinderlose Frau“ bezeichnet, sagt: „Ich habe es bemerkt, als die Pandemie-Beschränkungen aufgehoben wurden und ich dachte, dass das Leben nun wieder so sein würde wie früher, mit Veranstaltungen und geselligem Beisammensein, Kaffee trinken, mit meinen Freunden einkaufen gehen... In der Zwischenzeit haben die Menschen andere Gewohnheiten entwickelt. Um nicht allein zu Hause zu sitzen, gehe ich oft zu Veranstaltungen, zu denen ich allein gehen möchte. Ich frage nicht mehr, ob jemand anderes mitkommen möchte, denn 90 % wollten das nicht“, was die Auswirkungen von COVID-19 auf das Leben der Befragten verdeutlicht.

Ab 2022 ist die Universität Liepaja Kooperationspartner im Erasmus+ Projekt „GeCo - against COVID - overcoming social distance“. Das Projekt konzentriert sich auf die Analyse verschiedener Ansätze zur Milderung der Auswirkungen von Problemen, die durch soziale Distanz verursacht werden. An dem Projekt sind Forscher aus Lettland, Deutschland, Finnland, Irland, Litauen und der Slowakei beteiligt. Lettland ist durch die Fakultät für Pädagogik und Sozialarbeit der Universität Liepaja sowie durch Schüler und Lehrer der Oskars-Kalpaka-Sekundarschule in Liepaja vertreten. Das Projekt wurde von der Gastprofessorin der Universität Liepaja, Dr. Ulrike Kurth (Deutschland), initiiert und koordiniert. Das Projekt umfasste die Systematisierung der Ergebnisse und die Entwicklung einer empirischen Forschung über die Erfahrungen verschiedener sozialer Gruppen und die Einstellung zur sozialen Distanz.

Bei der Beantwortung der Forschungsfrage „Wie wirken sich soziale Distanzierung und Isolation auf die soziale Ausgrenzung aus?“ lässt sich feststellen, dass soziale Ausgrenzung eine Folge von sozialer Isolation, Selbstisolation oder erzwungener Isolation sein kann. Die Einhaltung der physischen Distanz kann ein Faktor sein, der zur sozialen Ausgrenzung beiträgt, was in einigen Fällen dazu beiträgt, dass der Einzelne selbst nicht mit anderen in Kontakt treten will. Die soziale Ausgrenzung hat verschiedene Dimensionen: Ausgrenzung auf dem Arbeitsmarkt, wirtschaftliche Ausgrenzung, kulturelle

Ausgrenzung, Isolation, räumliche Ausgrenzung und institutionelle Ausgrenzung. Sie sind eng miteinander verknüpft, und eine Person kann verschiedene Formen der sozialen Ausgrenzung erfahren, oder eine Dimension der Ausgrenzung kann die Grundlage für eine andere werden. So kann die soziale Isolation die Grundlage für verschiedene Dimensionen der sozialen Ausgrenzung bilden.

Im Zusammenhang mit sozialer Ausgrenzung ist es wichtig, verschiedene psychologische Aspekte zu bewerten, z. B. individuelle Schwierigkeiten, Veränderungen zu akzeptieren und ihre täglichen Gewohnheiten zu ändern, spezifische persönliche Merkmale und psychische Probleme. Die häufigsten Ursachen für soziale Ausgrenzung sind freiwillige oder unfreiwillige Isolation, Armut, psychische Gesundheitsprobleme, Schwierigkeiten, Veränderungen zu akzeptieren und die täglichen Gewohnheiten zu ändern, fehlende gemeinsame Überzeugungen, Interessen und Werte, soziale Schichtung, ein sozial und wirtschaftlich benachteiligtes Umfeld, spezifische persönliche Merkmale und übermäßige Nutzung von Technologie.

In dem sich wandelnden Umfeld von heute ändern sich die Faktoren, die zu sozialer Ausgrenzung beitragen, einschließlich der Entwicklungen bei den Globalisierungsprozessen, der Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt im heutigen Technologiezeitalter, des Wohlfahrtsstaates und der Sozialpolitik, zeitgenössischer sozialer Phänomene, individueller Umstände usw.

Bei der Beantwortung der Forschungsfrage „Was sind die Folgen der sozialen Ausgrenzung?“ kann man zu dem Schluss kommen, dass die Folgen der sozialen Ausgrenzung für verschiedene soziale Gruppen unterschiedlich sind. Sie können sich sehr negativ auf die Lebensqualität einer Person auswirken. Menschen, die von sozialer Ausgrenzung betroffen sind, können als Familienmitglieder negative Folgen erfahren. Die Folgen der sozialen Ausgrenzung sind: Gleichgültigkeit gegenüber sozialen Prozessen, mangelnde Selbstregulierung von Emotionen, Unfähigkeit, andere zu akzeptieren, was sich manchmal emotional äußern kann, ernsthafte gesundheitliche Probleme, die sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigen können, wie Angstzustände, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gedächtnisverlust, verminderte Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz und im Lernumfeld usw.

## References

1. Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.

2. Bogardus, E. S. (1933). A social distance scale. *Sociology & Social Research*, 17, 265–271.
3. Bottero, W. (2004). Class Identities and the Identity of Class. *Sociology*, vol. 38 no. 5, 985-1003. doi: 10.1177/0038038504047182
4. Bynner, J. (1999). RISKS AND OUTCOMES OF SOCIAL EXCLUSION INSIGHTS FROM LONGITUDINAL DATA By: John Bynner Institute of Education University of London: OECD
5. Corsten, M. (1999). The time of generations. *Time & Society*. 249-72.
6. Elbay, R., Y., Kurtulmus, A., Arpacioğlu, S. Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113130
7. Emory S. Bogardus: “Social Distance and Its Origins.” (1925) Skatīts: (09.01.2024) Pieejams: [https://brocku.ca/MeadProject/Bogardus/Bogardus\\_1925b.html](https://brocku.ca/MeadProject/Bogardus/Bogardus_1925b.html)
8. Gallie, D. (2004). *Resisting Marginalisation*. University of Oxford.
9. Geske, A., Grīnfelds, A. (2006). *Izglītības pētniecība*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds
10. Hossain, M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder H., Zou, L., McKyer, L., L Ahmed, H., U., Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *PubMed Disclaimer*. / DOI: 10.12688/f1000research.24457.
11. Howard, R. (1995). Human Rights and the Search for Community. Volume 32, *Journal of peace Research*. Issue 1 <https://doi.org/10.1177/0022343395032001001>
12. Kindren, R., Bates, G, W. (2023). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. Doi: 10.3390/ijerph20032362
13. Labklājības ministrija. (2020). Situācijas raksturojums. [https://www.lm.gov.lv/lv/situacijasraksturojums-0?utm\\_source=https%3A%2F%2Fwww.google.lv%2F](https://www.lm.gov.lv/lv/situacijasraksturojums-0?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.lv%2F)
14. 15. Liberman N., Sagristano M., Trope Y. (2002). The effect of temporal distance on level of mental construal. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 523–534.
15. LU Filozofijas un socioloģijas institūts, Baltic International Centre for Economic Policy Studies, Socioloģisko pētījumu institūts. (2007). *BEZDARBA UN SOCIĀLĀS ATSTUMTĪBAS IEMESLI UN ILGUMS*. Latvijas Republikas Labklājības ministrija.
16. Magee, J. C., & Smith, P. K. (2013). The Social Distance Theory of Power. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 158-186. Pieejams: <https://doi.org/10.1177/1088868312472732>
17. R. Elbay u.c: “Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid19 pandemics.” (2020) Skatīts: (07.10.2023) Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7255248/>
18. Rawal, N. (2008). Social Inclusion and Exclusion: A Review. *Dhaulagiri Journal of Sociology and Anthropology*, 2, 161–180.
19. Reuben Kindred and Glen W. Bates: “The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review” (2023) Skatīts: (07.10.2023) Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9915904/>

20. Riesman, D. (2001). *The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character*. Yale University Press. 2nd Edition 25
21. Sabina Yeasmin, Hossain: Corrigendum to “Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study” (2020), Skatīts: (07.10.2023) Pieejams: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740920309488>
22. Taylor & Francis, Ltd.,: “The Sociological Quarterly” (2013) Skatīts: (23.11.2023)
23. UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together a new social contract for education*. Paris: UNESCO. Pieejams: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
24. Watanabe, S., Qin, Z., Chen, Y., Wu, J., Yu, X., Zhang, K., Li, L., Cao, F., Davies, D., Shi, H., Liang, J. (2023). Impacts of Social Distancing and a Potential Remedy: A Randomized Doubleblind Placebo-controlled Study. *INTERNATIONAL JOURNAL of BIOMEDICAL SCIENCE*. Pp 37-45.
25. Wolff, W., Martarelli, C., S, Schüler, J, Bieleke, M. (2020). High Boredom Proneness and Low Trait Self-Control Impair Adherence to Social Distancing Guidelines during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 5420. Pieejams: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155420>
26. YoungMinds. (2020). “The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study”, (2020) Skatīts: (09.01.2024) Pieejams: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016503272032588X#bib0034>

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Übersetzung des Beitrags aus der Publikation: Ulrike Kurth (ed.), *Overcoming Social Distance*, Bielefeld 2024, S. 25 – 35



*Overcoming Social Distancing* by Ulrike Kurth (ed.) is marked with CC0 1.0 Universal. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>

This work is licensed under Creative Commons Attribution 1.0 Universal which means that the text may be used, provided credit is given to the author. For details go to <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>