

أزمة منتصف العمر: دعوة لإدراجها كأولوية صحية عامة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أزمة منتصف العمر: دعوة لإدراجها كأولوية صحية عامة. عرب سايكولوجي.
تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119492>

هل شعرت يوماً بالضيق في بداية حياتك المهنية أو بعد التخرج مباشرة؟ شعور بعدم اليقين بشأن مستقبلك، أو أنك لم تحقق ما كنت تتوقعه؟ هذا الشعور، الذي أصبح شائعاً بشكل متزايد بين الشباب، يُعرف بـ "أزمة منتصف العشرينات" (Quarter-Life Crisis). لم يعد هذا الأمر مجرد موضوعاً للنقاش في الأوساط النفسية والاجتماعية، بل أصبح باحثون يطالبون باعتباره قضية صحية عامة تستحق الاهتمام.

منهجية البحث

أصدرت الباحثة جلندا ف. ورقة بحثية تستعرض الأدلة المتزايدة التي تشير إلى أن أزمة منتصف العشرينات ليست مجرد مرحلة عابرة من القلق الوجودي، بل هي تحدٍ للصحة العامة يتطلب استجابة شاملة. اعتمدت الباحثة في تحليلها على مجموعة متنوعة من المصادر، بما في ذلك نظريات النمو النفسي، والنظريات الاجتماعية الثقافية، وإطار أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة (SDGs). ركزت الورقة بشكل خاص على السياق الهندي، حيث تتشابك الضغوط الثقافية والاقتصادية والاجتماعية لتفاقم هذه الأزمة لدى الشباب. لم تقتصر الدراسة على تحليل الأسباب النفسية، بل تعمقت في العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تساهم في تفاقم الشعور بالضيق وعدم الاستقرار.

نتائج البحث

أظهرت الورقة البحثية أن أزمة منتصف العشرينات تتجلى في مجموعة من الأعراض، بما في ذلك الشك الذاتي الشديد، والقلق المستمر، والارتباك بشأن الهوية والهدف في الحياة. ولكن ما يميز هذه الأزمة في الهند، كما أوضحت الباحثة، هو تأثير العوامل الخارجية القوية. فالشباب الهندي يواجهون ضغوطاً هائلة لتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني، وغالباً ما يجدون أنفسهم في مواجهة سوق عمل تنافسي للغاية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الديون الطلابية، وعدم الاستقرار الوظيفي، وارتفاع تكاليف السكن، كلها عوامل تزيد من الشعور بالضغط والقلق.

أشارت الدراسة إلى أن هذه العوامل الاقتصادية لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للشباب، بل تؤثر أيضاً على قدرتهم على المساهمة في التنمية الاجتماعية والاقتصادية للبلاد. فالشباب الذين يعانون من أزمة منتصف العشرينات قد يواجهون صعوبة في العثور على وظائف مستقرة، أو قد يفقدون الثقة في قدراتهم، مما يؤدي إلى تراجع إنتاجيتهم ومشاركتهم في المجتمع. كما سلطت الورقة الضوء على أهمية السياق الثقافي، حيث غالباً ما يواجه الشباب الهندي توقعات مجتمعية صارمة بشأن الزواج والأسرة والنجاح المهني، مما يزيد من الضغط عليهم ويساهم في تفاقم الأزمة.

تداعيات البحث

تؤكد الباحثة جلندا ف. على ضرورة إدراج أزمة منتصف العشرينات ضمن إطار عمل الصحة العامة، خاصةً فيما يتعلق بهدف التنمية المستدامة رقم 3 (الصحة الجيدة والرفاه). وتقترح الورقة البحثية مجموعة من التدخلات التي يمكن أن تساعد في دعم الشباب الذين يعانون من هذه الأزمة. وتشمل هذه التدخلات برامج بناء المرونة النفسية، وتطبيقات الهاتف المحمول التي تعزز التعاطف مع الذات، والمبادرات المجتمعية التي توفر الدعم الاجتماعي والتوجيه المهني.

كما تدعو الورقة إلى تبني نهج شامل يتناول العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تساهم في تفاقم الأزمة. ويشمل ذلك توفير فرص عمل مستقرة، وتخفيف عبء الديون الطلابية، وتوفير السكن الميسر، وتعزيز المساواة بين الجنسين. إن معالجة هذه القضايا لن تفيد الشباب فحسب، بل ستساهم أيضاً في بناء مجتمع أكثر صحة وإنتاجية وازدهاراً.

إن الاعتراف بأزمة منتصف العشرينات كقضية صحية عامة هو خطوة أولى مهمة نحو توفير الدعم اللازم للشباب لمواجهة

التحديات التي يواجهونها في بداية حياتهم. فالشباب هم مستقبلنا، والاستثمار في صحتهم النفسية والاجتماعية هو استثمار في مستقبل أفضل للجميع.

Reference

.(Glenda F. (2026). *Addressing quarter life crisis as a public health priority*. Discover Public Health, 23(1

DOI: 10.1186/s12982-026-01557-2

ARABPSYCHOLOGY.COM