

تجربة حياة الصحة النفسية: تعزيز تعليم وفرص عمل الشباب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تجربة حياة الصحة النفسية: تعزيز تعليم وفرص عمل الشباب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118251>

تخيل شاباً موهوباً، مليئاً بالطموحات، يجد نفسه مُهمَّشاً، مُستبعداً من فرص التعليم والعمل، ليس بسبب نقص القدرات، بل بسبب تحديات الصحة النفسية التي يواجهها. هذا السيناريو، للأسف، ليس نادراً. فكثير من الشباب الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية يواجهون صعوبات جمة في تحقيق إمكاناتهم الكاملة. ولكن، هل يمكن لتجاربهم الشخصية أن تتحول إلى قوة دافعة للتغيير، ليس فقط في حياتهم، بل في حياة الآخرين أيضاً؟

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن المشاركة في أنشطة المناصرة القائمة على الخبرة الحياتية في مجال الصحة النفسية تعزز الشعور بالتمكين لدى الشباب. ساهمت هذه الأنشطة في تطوير أربعة آليات رئيسية للتمكين: عقلية الإبداع، والدفاع عن الصحة النفسية الشخصية، وتشكيل المسار المهني، وتعزيز القدرة على الصمود. أدت هذه التطورات إلى تحسين الصحة النفسية للشباب، ومنحهم المهارات اللازمة للدفاع عن حقوقهم والحصول على التسهيلات اللازمة في التعليم والعمل. تؤكد نتائج الدراسة على أهمية دعم برامج الخبرة الحياتية في مجال الصحة النفسية، وتطوير سياسات تعليمية وعملية شاملة تراعي احتياجات الشباب الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية.

باحثون قاموا بدراسة معمقة حول تأثير مشاركة الشباب الذين لديهم خبرة مباشرة مع تحديات الصحة النفسية في أنشطة المناصرة (الدفاع عن الحقوق) على مشاركتهم في التعليم والتوظيف. الدراسة، التي أجراها واينرايت (Wainwright)، استكشفت كيف يمكن لهذه الأنشطة أن تساعد الشباب على التغلب على الحواجز التي تعيق تقدمهم، وتحسين رفايتهم بشكل عام.

المنهجية

اعتمدت الدراسة على إجراء مقابلات شبه منظمة (semi-structured interviews) مع 18 شاباً وشابة تتراوح أعمارهم بين 18 و 33 عاماً، والذين لديهم خبرة مباشرة في مجال الصحة النفسية ويعملون كمناصرين (advocates). المناصرون هم أفراد يستخدمون تجاربهم الشخصية للدفاع عن حقوق الآخرين، ورفع مستوى الوعي حول قضايا الصحة النفسية. ركزت المقابلات على فهم التحديات التي واجهها المشاركون في التعليم والعمل، وكيف أثرت مشاركتهم في أنشطة المناصرة على صحتهم النفسية وقدرتهم على تحقيق أهدافهم. تم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال المقابلات لتحديد الأنماط والموضوعات الرئيسية.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن العديد من الشباب الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية يواجهون حواجز كبيرة في التعليم والعمل. وتشمل هذه الحواجز صعوبة بناء علاقات جيدة مع الأقران، ونقص الدعم المناسب، والشعور بالوصم (stigma) المرتبط بالصحة النفسية. غالباً ما تخلق هذه التحديات حلقة مفرغة، حيث تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية، مما يزيد من صعوبة المشاركة في التعليم والعمل.

ومع ذلك، وجدت الدراسة أن عملية التحول إلى مناصر (LEA - Lived Experience Advocate) كان لها تأثير إيجابي كبير على صحة هؤلاء الشباب. وتم تحديد أربع آليات رئيسية ساهمت في هذا التحول:

عقلية الإبداع (The Creation Mindset)

وهي القدرة على رؤية التحديات كفرص للنمو والتغيير، والبحث عن حلول مبتكرة للمشاكل.

الدفاع عن الصحة النفسية الشخصية (Championing My Own Mental Health)

وهي عملية تعلم كيفية الاعتناء بالصحة النفسية، وطلب المساعدة عند الحاجة، والدفاع عن الحقوق المتعلقة بالصحة النفسية.

تشكيل المسار المهني (Shaping the Trajectory of My Career)

وهي القدرة على تحديد الأهداف المهنية، وتطوير المهارات اللازمة لتحقيقها، والبحث عن فرص عمل مناسبة.

تعزيز القدرة على الصمود (Resourcing Resilience)

وهي القدرة على التغلب على الشدائد، والتعافي من الصدمات، والمضي قدماً في الحياة.

أدت هذه الآليات إلى تحسين الصحة النفسية للمشاركين، ومنحتهم المهارات اللازمة للدفاع عن حقوقهم، والحصول على التسهيلات اللازمة في التعليم والعمل، مثل التعديلات في بيئة العمل أو الدراسة لتلبية احتياجاتهم الخاصة. كما ساعدتهم على تقليل الشعور بالعزلة الاجتماعية، وتحقيق شعور أكبر بالسيطرة على حياتهم.

التداعيات

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أهمية دعم برامج الخبرة الحياتية في مجال الصحة النفسية، وتوفير فرص للشباب للمشاركة في أنشطة المناصرة. كما تؤكد على ضرورة تطوير سياسات تعليمية وعملية شاملة تراعي احتياجات الشباب الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية، وتوفير لهم الدعم والتسهيلات اللازمة لتحقيق إمكاناتهم الكاملة. يمكن للمؤسسات التعليمية وأصحاب العمل الاستفادة من هذه النتائج لتطوير بيئات أكثر شمولاً وداعمة للشباب الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية. هذا البحث يقدم رؤية جديدة حول الآثار الشخصية التحويلية لبرامج الخبرة الحياتية، ويؤكد على الدور الحيوي الذي يمكن أن يلعبه الشباب في تشكيل مستقبل الصحة النفسية.

Reference

Wainwright C. (2025). *The impact of mental health lived experience advocacy on youth education and employment engagement*. Discover Mental Health

DOI: [10.1007/s44192-025-00339-7](https://doi.org/10.1007/s44192-025-00339-7)