

تدريب VitalCog: فعالية طويلة الأمد في الوقاية من الانتحار في قطاع البناء

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب VitalCog: فعالية طويلة الأمد في الوقاية من الانتحار في قطاع البناء. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121102>

هل يمكن لتدريب "حراس البوابة" أن ينقذ أرواحاً في قطاع البناء؟

كم من الألم الصامت يختبئ خلف وجوه الرجال والنساء الذين يبنون مدننا؟ كم من الصراعات الداخلية تتفاقم في عزلة مواقع العمل؟ هذه الأسئلة تتردد بقوة في ظل الأرقام المروعة للانتحار عالمياً، والتي تتجاوز 700 ألف حالة وفاة سنوياً. وفي الولايات المتحدة، يبرز قطاع البناء كمجال ذي معدلات انتحار مرتفعة بشكل خاص، ليحتل المرتبة الثانية بين جميع القطاعات الصناعية. هل يمكننا، حقاً، أن نحدث فرقاً؟ هل يمكن لتدريب بسيط أن يمنح العاملين في هذا القطاع الأدوات اللازمة لإنقاذ حياة زملائهم، وحتى حياتهم الخاصة؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة بقيادة ميشكيند (Mishkind) إلى الإجابة عليه.

الإطار النظري

علم النفس الإيجابي والتدخل المبكر

تستند هذه الدراسة إلى مبادئ أساسية في علم النفس الإيجابي، والذي يركز على تعزيز نقاط القوة النفسية والقدرة على التكيف لدى الأفراد. الانتحار، في هذا السياق، لا يُنظر إليه كفشل فردي، بل كنتيجة لتفاعل معقد بين عوامل شخصية وبيئية واجتماعية. التدخل المبكر، من خلال تدريب "حراس البوابة" (Gatekeeper Training)، يهدف إلى تزويد الأفراد العاديين - في هذه الحالة، العاملين في قطاع البناء - بالمعرفة والمهارات اللازمة للتعرف على علامات الخطر لدى الآخرين، وتقديم الدعم الأولي، وتوجيههم نحو المساعدة المتخصصة. هذا النهج يتماشى مع نظرية التعلق (Attachment Theory)، التي تؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية الداعمة في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأزمات.

النموذج المعرفي السلوكي (CBT) وتغيير السلوك

كما أن الدراسة تستفيد من مبادئ النموذج المعرفي السلوكي، الذي يرى أن الأفكار والمشاعر والسلوكيات مترابطة. التدريب يهدف إلى تغيير الأفكار السلبية وأنماط السلوك غير الصحية المتعلقة بالصحة النفسية والانتحار. من خلال زيادة الوعي بعلامات الخطر، وتعلم مهارات الاستماع النشط، وتحديد مصادر الدعم المتاحة، يمكن للعاملين في قطاع البناء تغيير سلوكهم وتصبحوا أكثر فعالية في مساعدة زملائهم.

المنهجية

تصميم البحث والمشاركون

اعتمدت ميشكيند وفريقها على تصميم بحثي مختلط (Mixed Method) يجمع بين البيانات الكمية والنوعية. شملت الدراسة 287 مشاركاً من العاملين في قطاع البناء، والذين حضروا برنامجاً تدريبياً متخصصاً بعنوان "VitalCog: Suicide Prevention in Construction" بين أغسطس 2022 وأغسطس 2024. تم جمع البيانات في ثلاثة أوقات: قبل التدريب مباشرة، وبعد التدريب مباشرة، وبعد ثلاثة أشهر من التدريب. هذا التصميم يسمح بتقييم الأثر طويل الأمد للتدريب، وتحديد ما إذا كانت التحسينات الأولية مستدامة بمرور الوقت.

أدوات القياس والإجراءات

استخدمت الدراسة استبيانات لتقييم المعرفة والمواقف والسلوكيات المتعلقة بالصحة النفسية والانتحار. تم قياس التغيرات في هذه المتغيرات عبر الزمن، وتحليلها إحصائياً لتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نقاط القياس المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، تم جمع بيانات نوعية من خلال مقابلات مفتوحة مع بعض المشاركين، لفهم تجاربهم وآرائهم بشكل أعمق. تخيل أننا نقيس "وعي" العاملين بالصحة النفسية كأننا نضبط عدسة كاميرا، فكلما كانت العدسة أكثر وضوحاً، كلما تمكنوا من رؤية التفاصيل الدقيقة التي قد تشير إلى معاناة زميلهم.

النتائج

استدامة التحسينات على المدى الطويل

أظهرت النتائج أن التحسينات التي طرأت على المشاركين بعد التدريب مباشرة استمرت لمدة ثلاثة أشهر، على الرغم من وجود بعض التراجع مقارنة بالنتائج الفورية. وهذا يشير إلى أن التدريب له تأثير إيجابي دائم، وأن المعرفة والمهارات المكتسبة لا تتلاشى بسرعة. والأهم من ذلك، أبلغ المشاركون عن تدخلات سلوكية فعلية قاموا بها لمساعدة زملائهم في العمل، وحتى أشخاص من خارج قطاع البناء. هذا يدل على أن التدريب لم يقتصر على زيادة المعرفة، بل أدى إلى تغييرات حقيقية في السلوك.

أثر التدريب على المواقف والسلوكيات

أظهرت الدراسة أيضاً أن التدريب أدى إلى تحسين المواقف تجاه الصحة النفسية، وزيادة الاستعداد لتقديم الدعم للآخرين. وهذا يعكس أهمية الدور الذي يلعبه التدريب في تغيير الثقافة السائدة في قطاع البناء، وتشجيع الحوار المفتوح حول الصحة النفسية. تخيل أن قطاع البناء كان كبيتاً مغلقاً، والتدريب فتح نوافذ صغيرة تسمح بدخول ضوء الشمس والهواء النقي، مما يخلق بيئة أكثر صحة وداعمة.

الآثار

الآثار السريرية والعملية

تؤكد هذه الدراسة على أهمية برامج تدريب "حراس البوابة" كجزء من استراتيجية شاملة للوقاية من الانتحار في قطاع البناء. يجب أن تكون هذه البرامج مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات هذا القطاع، وأن تركز على القضايا الفريدة التي يواجهها العاملون فيه. كما يجب أن تكون هذه البرامج جزءاً من جهود أوسع لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل، وتوفير الوصول إلى خدمات الدعم النفسي.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، تظهر بعض الفروق والتحديات الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال الصحة النفسية موضوعاً محظوراً، وهناك وصمة عار كبيرة مرتبطة بطلب المساعدة النفسية. هذا يمكن أن يجعل من الصعب على العاملين في قطاع البناء التحدث عن مشاكلهم، أو طلب الدعم من زملائهم. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في كيفية التعبير عن المشاعر، والتعامل مع الأزمات. على سبيل المثال، قد يفضل بعض الرجال العرب التعبير عن معاناتهم من خلال الشكاوى الجسدية بدلاً من المشاعر النفسية. لذلك، يجب أن تكون برامج تدريب "حراس البوابة" في العالم العربي حساسة ثقافياً، وأن تأخذ في الاعتبار هذه الفروق. يجب أن تركز هذه البرامج على بناء الثقة،

وتشجيع الحوار المفتوح، وتوفير الدعم بطرق تتناسب مع القيم والمعتقدات الثقافية المحلية. كما يجب أن تتضمن هذه البرامج تدريباً خاصاً حول كيفية التعامل مع وصمة العار، وتشجيع الأفراد على طلب المساعدة دون خوف أو خجل.

تحديات إقليمية خاصة

في بعض المناطق العربية، قد تكون هناك تحديات إضافية، مثل نقص الموارد المتاحة للصحة النفسية، أو عدم وجود قوانين وسياسات واضحة لحماية حقوق المرضى النفسيين. في هذه الحالات، يجب أن تركز الجهود على بناء القدرات المحلية، وتوفير التدريب للعاملين في مجال الصحة النفسية، والدعوة إلى إصلاحات قانونية وسياسية. يجب أيضاً أن يتم التعاون مع المنظمات غير الحكومية المحلية، والمجتمعات الدينية، وقادة المجتمع، لزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية، وتشجيع الحوار المفتوح حول الانتحار.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

اتجاهات البحث المستقبلية

هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتقييم فعالية برامج تدريب "حراس البوابة" في مختلف السياقات الثقافية، وتحديد أفضل الممارسات لتصميم وتنفيذ هذه البرامج. يجب أيضاً إجراء دراسات طويلة الأمد لتقييم الأثر المستمر للتدريب، وتحديد العوامل التي تساهم في استدامة التحسينات. بالإضافة إلى ذلك، يجب استكشاف استخدام التكنولوجيا، مثل تطبيقات الهاتف المحمول والمنصات الإلكترونية، لتوفير الدعم النفسي للعاملين في قطاع البناء.

قيود الدراسة

من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة لها بعض القيود. على سبيل المثال، اعتمدت الدراسة على بيانات ذاتية الإبلاغ، والتي قد تكون عرضة للتحيز. بالإضافة إلى ذلك، لم يتم تضمين مجموعة ضابطة في الدراسة، مما يجعل من الصعب تحديد ما

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course

→ Course

Reference

Mishkind M.C. (2026). *An evaluation of the longitudinal efficacy of a suicide prevention gatekeeper (training in the construction industry*. Discover Public Health, 23(1).

DOI: [10.1186/s12982-026-01689-5](https://doi.org/10.1186/s12982-026-01689-5)