

عبء المشاعر وتأثيره على الصحة النفسية لمعلمي الكليات المهنية في الصين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). عبء المشاعر وتأثيره على الصحة النفسية لمعلمي الكليات المهنية في الصين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115424>

هل شعرت يوماً بالإرهاق الشديد بعد يوم طويل في العمل، ليس بسبب الجهد البدني، بل بسبب الاضطرار إلى إخفاء مشاعرك الحقيقية والظهور بمظهر إيجابي دائماً؟ هذا الشعور، الذي يواجهه الكثيرون، يُعرف بـ "العمل العاطفي" (emotional labor)، وهو محور دراسة جديدة تلقي الضوء على تأثيره العميق على الصحة النفسية لمعلمي الكليات المهنية في الصين.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة وجود علاقة قوية بين "التمثيل السطحي" (surface acting) - أي إخفاء المشاعر الحقيقية - وزيادة المشكلات النفسية لدى المعلمين. في المقابل، فإن التعبير عن المشاعر الطبيعية (naturally felt emotion) والتمثيل العميق (deep acting) - أي محاولة فهم مشاعر الآخرين والتعبير عنها بصدق - يرتبطان بتحسين الصحة النفسية. يلعب "الهوية المهنية" (occupational identity) للمعلم دوراً وسيطاً هاماً في العلاقة بين العمل العاطفي وصحته النفسية. تُظهر العلاقة بين المعلم والطالب تأثيراً مُعدّلاً هاماً، حيث تقلل من الآثار السلبية للعمل العاطفي على الصحة النفسية.

المنهجية

قام الباحثون، بقيادة السيدة سوي م.، بإجراء دراسة استقصائية شملت 912 معلماً في الكليات المهنية في الصين. هدفت الدراسة إلى فهم كيف يؤثر العمل العاطفي - بأنواعه المختلفة - على الصحة النفسية للمعلمين. تم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس مستويات العمل العاطفي (التمثيل السطحي، والتعبير عن المشاعر الطبيعية، والتمثيل العميق)، والصحة النفسية (بما في ذلك مستويات القلق والاكتئاب والإرهاق)، والهوية المهنية، وجودة العلاقة بين المعلم والطالب. استخدم الباحثون أساليب إحصائية متقدمة لتحليل البيانات، بما في ذلك تحليل الوساطة (mediation analysis) والاعتدال (moderation analysis)، وذلك لفهم العلاقات المعقدة بين المتغيرات المختلفة. كما قاموا بإجراء اختبارات قوة التحمل (robustness tests) باستخدام متغيرات وطرق بحثية بديلة للتأكد من صحة النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج أن "التمثيل السطحي" يرتبط بشكل كبير بزيادة المشكلات النفسية لدى المعلمين. بمعنى آخر، كلما اضطر المعلم إلى إخفاء مشاعره الحقيقية والظهور بمظهر مختلف، زادت احتمالية معاناته من القلق والاكتئاب والإرهاق. على العكس من ذلك، فإن التعبير عن المشاعر الطبيعية والتمثيل العميق يرتبطان بتحسين الصحة النفسية. يشير هذا إلى أن المعلمين الذين يشعرون بالحرية في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية، أو الذين يبذلون جهداً لفهم مشاعر طلابهم والتعبير عنها بصدق، يتمتعون بصحة نفسية أفضل.

كشفت الدراسة أيضاً عن اختلافات مهمة بناءً على خصائص المعلمين. على سبيل المثال، كان تأثير "التمثيل السطحي" على الصحة النفسية أقوى لدى الإناث، والمعلمين الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاماً، وأصحاب الخبرة التي تزيد عن 10 سنوات، والمعلمين ذوي الدخل المرتفع. بالمقابل، كان للتعبير عن المشاعر الطبيعية والتمثيل العميق تأثير إيجابي أكبر على الصحة النفسية لدى الذكور، والمعلمين الذين تزيد أعمارهم عن 35 عاماً، وأصحاب الخبرة التي تزيد عن 10 سنوات، والمعلمين ذوي الدخل المنخفض.

أظهر تحليل الوساطة أن "الهوية المهنية" للمعلم تلعب دوراً حاسماً في العلاقة بين العمل العاطفي والصحة النفسية. بمعنى آخر، فإن الطريقة التي يرى بها المعلم نفسه كمهني، وقيمه الذاتية كمعلم، تؤثر على كيفية تأثير العمل العاطفي على صحته

النفسية. كما أظهر تحليل الاعتدال أن العلاقة بين المعلم والطالب تعمل كحاجز واقٍ، حيث تقلل من الآثار السلبية للعمل العاطفي على الصحة النفسية. فكلما كانت العلاقة بين المعلم والطالب أقوى وأكثر إيجابية، قل تأثير العمل العاطفي على صحة المعلم النفسية.

الآثار المترتبة

تُقدم هذه الدراسة أدلة قوية على أهمية معالجة تحديات الصحة النفسية التي يواجهها معلمو الكليات المهنية. تشير النتائج إلى أن تقليل الحاجة إلى "التمثيل السطحي" وتعزيز التعبير عن المشاعر الطبيعية والتمثيل العميق يمكن أن يحسن الصحة النفسية للمعلمين. كما تؤكد الدراسة على أهمية تعزيز الهوية المهنية للمعلمين وتقوية العلاقة بين المعلم والطالب. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير برامج تدريبية للمعلمين تركز على تطوير مهاراتهم العاطفية، وتقديم الدعم النفسي لهم، وخلق بيئة عمل إيجابية وداعمة. تُعد هذه النتائج ذات أهمية خاصة في سياق التعليم المهني، حيث يواجه المعلمون تحديات فريدة تتطلب منهم بذل جهد عاطفي كبير. إن الاستثمار في صحة المعلمين النفسية ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضًا استثمار في جودة التعليم ومستقبل الطلاب.

Reference

Sui M. (2025). *The impact of emotional labor on the mental health of vocational college teachers in China: the mediating role of occupational identity and the moderating role of teacher-student relationships*. BMC Psychology

DOI: [10.1186/s40359-025-03817-3](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03817-3)