مستوى العافية الاجتماعية لدى عينة من المعلمين المغتربين في دولة الكويت: دراسة استطلاعية

د. نواف ساري العنزي (استاذ مشارك-جامعة الكويت)

الملخص

الأهداف: هدفت الدراسة للوقوف على مستوى العافية الاجتماعية لدى عينة من المعلمين المغتربين في دولة الكويت من خلال ثلاثة محارو (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وعلاقة هذه المحاور بمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

المنهج: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي وذلك من خلال استبانة معدة من قبل الباحث لهذا الغرض، وقد شارك في الدراسة ١٢٧٢ من أفراد العينة وهو مايمثل ٥,٤٪ من مجتمع الدراسة.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة عن مستوى عافية متوسط للمحارو الثلاث حيث حقق محور العافية الوظيفية أعلى متوسط بينما حقق محور العافية الجسدية أقل متوسط.وقد حقق متغير الجنس دلالة إحصاية تبعا لمحور العافية الوظيفية ولصالح الإناث، ومحور العافية الجسدية ولصالح الذكور، بنيما لما يحقق متغير الحنس دلالة إحصائية تبعا لمتغير التوازن الاجتماعي. وبينت نتائج الدراسة عدم وجود دلالة إحصائية لمتغير الحالة الاجتماعية أو متغير سنوات الخبرة ولكل محاور الدراسة.

الخاتمة: وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات أهمها ضرورة تعزيز الدعم الاجتماعي والمجتمعي للمعلمين المغتربين، وتطوير برامج التدريب والتأهيل، وتقديم التدعم الإدراي والمهني المستمر، وتشجيع سياسات العافية في المدارس.

Abstract

Objectives: The study aimed to assess the level of social well-being among a sample of expatriate teachers in Kuwait across three dimensions: occupational well-being, social balance, and physical well-being, and to examine the relationship of these dimensions with variables such as gender, marital status, and years of experience.

Methodology: The study employed a descriptive approach using a questionnaire specifically designed by the researcher for this purpose. A total of 1,272 participants, representing 5.4% of the study population, took part in the survey.

Results: The findings revealed an average level of well-being across the three dimensions, with occupational well-being scoring the highest average, while physical well-being had the lowest average. Gender showed a statistically significant effect on occupational well-being, favoring females, and on physical well-being, favoring males. However, gender did not show a significant effect on social balance. The results also indicated no statistically significant effects for marital status or years of experience on any of the well-being dimensions.

Conclusion: The study provided several recommendations, including the need to enhance social and community support for expatriate teachers, develop training and orientation programs, offer continuous administrative and professional support, and encourage well-being policies in schools.

مستوى العافية الاجتماعية لدى عينة من المعلمين المغتربين في دولة الكويت: دراسة استطلاعية

د. نواف ساري العنزي (استاذ مشارك-جامعة الكويت)

المقدمة

بدأ مفهوم العافية في الظهور بوضوح خلال الستينات من القرن العشرين، حيث ارتبط في البداية بالصحة الجسدية واعتبر علامة على غياب المرض أو العجز الجسدي (Dunn, 1961). في تلك الفترة، كان تركيز المفهوم على الحياة الصحية للأفراد وذلك من خلال على الحفاظ على سلامة الجسد والوقاية من الأمراض. ومع تطور الأبحاث، توسع المفهوم ليشمل أبعادًا أخرى كالعافية النفسية والعاطفية والاجتماعية والعقلية والروحية (Travis & Ryan 2004; Strohecker, 2015). أما في الوقت الحالي، فتحول مفهوم العافية بشكل كامل ليكون نهجا متكاملا لفهم وتحليل رفاهية الأفراد ومدى جودة حياتهم في كل النواحي (Keyes, 1998).

وتعد العافية الاجتماعية أحد أهم الأبعاد الأساسية في مفهوم العافية المتكامل، كونها مرتبطة بقدرة الفرد على بناء علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين والمشاركة الفاعلية في أوساطهم الاجتماعية المختلفة (Keyes, 1998). وتكمن أهمية هذا البعد في كونه يتطلب من الفرد العمل بنشاط وفاعلية ضمن أوساطه الاجتماعية المختلفة ليحقق توازنا في هذا البعد، مما يعزز لديه الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي. كما أن العافية الاجتماعية مرتبطة بشكل عام بكل أبعاد العافية الأخرى وتسهم في تحسين العافية النفسية والجسدية لدى الفرد على الأخص. كما تتضح أهمية العافية الاجتماعية للفرد في كون غيابها يعني العزلة الاجتماعية مما يؤثر سلبا على الفرد من الناحية النفسية والجسدية (Strohecker, 2015).

تلعب درجة العافية الاجتماعية للأفراد دورا حيويا في كل سياقات المجتمعات الإنسانية وبالأخص التعليمية، حيث أنها تؤثر وبشكل مباشر على جودة البيئة التعليمية والتفاعلات اليومية لكل ركائزها من طالب ومعلم وادراة تعليمية. ولاشك أن مسألة وجود علاقات اجتماعية إيجابية يعني بطبيعة الحال بيئة عمل تشاركية وداعمة مما ينعكس على الأداء الأكاديمي للمعلمين والطلاب بشكل إيجابي. وعندما تكون العافية الاجتماعية مرتكزا

تدور حوله التفاعلات اليومية في البيئة المدرسية وهدف أساسي في الفكر المؤسسي للإدارات التعليمية تختفي الآثار السلبية المحتملة مثل ضعف الأداء الأكاديمي، الإرهاق النفسي، والشعور بالعزلة. ومن هذا المنطلق، فإن العافية الاجتماعية تساعد في تكوين بيئة تعليمية صحية وداعمة (Travis & Ryan, 2004).

تشكل العافية الاجتماعية واحدة من أبرز التحديات التي يواجهها المعملين المغتربين، والذين يعيشون ويعملون في بيئات ثقافية واجتماعية تختلف عن موطنهم الأصلي. وهذا التحدي المضاعف يتطلب منهم عملا أكبر من مسألة الفهم المجرد للسياقات الثقافية الجديدة، بل يتعداه لأنه يستدعي بطبيعته التفاعل الإيجابي مع هذه السياقات لتحقيق اندماج أكثر فاعلية. ولا شك أن العافية الاجتماعية حاجة ملحة للمعلمين المغتربين والبعيدين عن سياقهم الثقافي والتقليدي الذي اعتادوا عليه لأنها تساعدهم على تحقيق التوازن النفسي والمهني والأكاديمي المطلوب (العنزي والنفيشان، ٢٠٢٢).

إن جودة حياة المعلمين المغتربين مرتبطة وبشكل مباشر بمستوى العافية الاجتماعية التي يحقوقنها في السياقات التعليمية وخارجها. فقد أشارت دراسات عدة لأهمية العافية الاجتماعية في تشكيل مستوى عالي من قبول المغترب لنفسه ولبيئته التي يعيش ويعمل فيها وبالتالي مستوى أفضل في حياته وكفاءة أكبر في تفاعلاته وأداءة لمهامه ودوره المنوط به (Global Wellness Institute, n.d). إن مفهوم العافية الاجتماعية يتشكل من عوامل متعددة ومرتبطة ببعضها بشكل لاينفك ومن أبرزها الصحة النفسية والجسدية والرفاه النفسي والاندماج الثقافي والدعم الاجتماعي. وتشكل هذه العوامل مجتمعة أو متفرقة توازنا بالغ الأهمية في مستوى العافية لدى المعلمين المغتربين، حيث بينت الدراسات أن المغترب الذي يتمتع بالعافية الاجتماعية يظهر مستويات عالية جدا من الكفاءة في أداءه ويتكيف بشكل أفضل مع بيئته الجديدة (التنباك، ١٩٨٨; المواجدة، ٢٠٠٢ ؛Chapdelaine & Alexitch, 2004; Zhou, et.al, 2009).

وتعد الكويت واحدة من الدول التي تعتمد وبشكل كبير على المعلمين المغتربين، حيث يشكل تعداد المعلمين المغتربين في الكويت بحسب إحصاءات وزراة التربية للعام

الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ ما نسبته ٢٦,٣٪ من مجموع المعلمين، مما يضعنا أمام تساؤل منطقي حول مستوى العافية الاجتماعية لهذه الفئة، وهو سؤال ذو أهمية بالغة خصوصا في السياقات التعليمية والتي يرتكز نجاحها على تفاعلات انسانية عالية الجودة. وتسعى هذه الدراسة للوقوف على مستوى العافية الاجتماعية للمعلمين المغتربين من خلال تحليل تأثير بعض عناصر العافية الاجتماعية وهي العافية الوظيفية والتوازن الاجتماعي والعافية الجسدية، وفهم كيفية تشكلها والعوامل الغائبة عنها تمهيدا لتقديم توصيات من شأنها أن تعزز حياة المعلمين المغتربين وتحسن جودة حياتهم في السياقات التعليمية.

مشكلة الدراسة

يشكل عدد المعلمين المغتربين في المدارس الحكومية في دولة الكويت نسبة كبيرة تتعدى ربع الطاقم التعليمي وهو مايضع البرامج التعليمية أمام تحد كبير لرفع مستوى العافية الاجتماعية لهذه الفئة العاملة. ولا شك أن وزراة التربية تحرص في سياساتها المتبعة على انتداب أفضل الكفاءات العربية والأجنبية للسلك التعليمي إلا أن هذه السياسة لا تكفي بحد ذاتها لرفع كفاءة وجودة التعليم في الكويت. مما يثير القلق والتساؤل حول مستوى التعليم وجودته خصوصا في ظل غياب رؤية واضحة حول كيفية التعامل مع متطلبات هذه الفئة الكبيرة لمواجهة التحديات المتعلقة بالانسجام الكامل مع المجتمع الكويتي الجديد عليهم. ومن هذا المنطلق تتمحور مشكلة الدراسة حول فهم مدى تأثير بعض عوامل العافية الاجتماعية على المعلمين المغتربين وكيف من الممكن تحسين تجربتهم وعافيتهم في المدراس الحكومية مما يرفع من كفاءة وجودة العملية التعليمية برمتها، ولهذا فإن الدراسة تهدف للإجابة عن التساؤلات التالية:

١- ما مستوى العافية الاجتمعية لدى عينة من المعلمين الوافدين في المدارس الحكومية في دولة الكويت تبعا لمحاور الدراسة الثلاث (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية)؟
٢- هل هناك فروق دالة إحصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير الجنس؟
٣- هل هناك فروق دالة إحصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

٤- هل هناك فروق دالة إحصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

أهداف الدراسة

١- الوقوف على مستوى العافية لدى المعلمين الوافدين في المدارس الحكومية في الكويت عبر المحاور: العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية.

٢- بيان إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى العافية للمعلمين المغتربين في محاور الدراسة وتعزى لمتغير الجنس تأثير الجنس.

٣- بيان إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى العافية للمعلمين المغتربين في محاور الدراسة وتعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

٤- بيان إذا ما كان هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى العافية الاجتماعية للمعلمين المغتربين في محاور الدراسة وتعزى لمتغير سنوات الخبرة.

أهمية الدراسة

١- تقدم الدراسة فهما علميا للعوامل المؤثرة على العافية الاجتماعية للمعلمين المغتربين مما يساعد في تحسين البيئة التعليمية بشكل عام.

٢- تزود الدراسة متخذي القرارا والقائمين على السياسة التعليمية محليا أو دوليا تصورا علميا حول العناصر الهامة في تشكيل بيئة تعليمية جاذبية وذات جودة عالية يشعر فيها المعلم بالانتماء والعافية.

٣- تعزز الدراسة مسألة الاندماج الثقافي والاجتماعي للمعلمين المغتربين، مما يساعدهم على العمل الجاد والتركيز على مهامه التدريسية بشكل أفضل.

٤- الإضافة العلمية للأدبيات التربوية الاجتماعية من خلال سياقها وموضعها.

٥- امكانية إضافة الدراسة بعدا مهما لماهية البرامج المطلوبة لتعزيز مستوى العافية الاجتماعية للمعلمين بشكل عام والمغتربين على الأخص.

مصطلحات الدراسة

- المعلمون المعتربون: هم المعلمون العاملون في المدارس الحكومية في دولة الكويت، وينتمون للبلاد العربية مثل مصر والأردن وفلسطين وسوريا وتونس والمغرب العربي وغيرها من البلدان العربية.

- العافية: يعرفها (Barden et al., 2015) على أنها إسلوب حياة وطريقة نحو الصحة والحالة المثلى من الرفاه وهذه الحالة بطبيعة الحال تعني عملية تناغمية بين الجسد والعقل والروح. ويُعرف المعهد العالمي (National Wellness Institute, n.d.) العافية من خلال أربعة عناصر:

١- العافية هي عملية واعية، موجهة ذاتيًا، ومتطورة تهدف إلى تحقيق الإمكانات الكاملة للفرد.

٢- تشمل العافية نمط الحياة، الرفاهية العقلية والروحية، والبيئة المحيطة.

٣- العافية إيجابية وتؤكد الحياة، وتساهم في العيش حياة طويلة وصحية.

٤- العافية متعددة الثقافات وشمولية، وتشمل أبعادًا متعددة.

- العافية الاجتماعية: العافية الاجتماعية تُعرف بأنها القدرة على التفاعل بنجاح مع الآخرين وتكوين علاقات إيجابية مع المجتمع المحيط، مما يعزز الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي. هذا المفهوم يشمل بناء شبكات اجتماعية قوية توفر للفرد الدعم النفسي والعاطفي وتساهم في تحسين جودة حياته. العافية الاجتماعية تساعد الأفراد على تطوير مهارات تواصل فعّالة وبناء علاقات شخصية ومهنية صحية (Hettler, 1976). وتعرفها دراسة (Myers & Sweeney, 2008) بأنها عملية دعم اجتماعي متبادلة ومستمرة كعلاقات الأصدقاء وزملاء العمل وتشمل الروابط الأسرية والعلاقات الحميمية.

- التعريف الإجرائي للعافية الاجتماعية: وهي حالة تحقيق أفراد العينة درجة عالية في مستوى رضاهم الوظيفي والتوازن الاجتماعي وعافيتهم الجسدية وبحسب فقرات مقياس الدراسة ككل.

الأطار النظري:

تبين الدراسات أن مفهوم الصحة والعافية يشتركان في المعني اللغوي إلا أنهما مختلفان بشكل كبير في المعني الاصطلاحي، حيث تبين دراسة (Travis & Ryan, 2004) أن مفهوم العافية يشير لحالة التناغم بين جوانب الحياة المختلفة ولا يقتصر على

حالة غياب المرض أو العجز كما يعرفها مفهوم الصحة. وعليه فإن العافية حالة من التكامل والترابط بين الفرد وجسده وعقله ومجتمعه وهي بذلك تشكل نمطا حياتيا يعزز من الرفاهية في حياة الأفراد حتى في ظل وجود المرض أو الإعاقة (Travis & Ryan, 2004).

كما تشير الدراسات إلى أن العافية تتطلب من الفرد وعيا مستمرا فيما يتخذ من قرارات وكيفية تفاعلة مع المحيط به من عناصر ومؤثرات (Global Wellness Institute, 2019). وتشمل العافية ستة أبعاد أساسية: العافية الروحية، العافية العاطفية، العافية الفكرية، العافية الجسدية، العافية المهنية، والعافية الاجتماعية، وكلما كانت هذه الأبعاد متناغمة ومتجانسة وتتفاعل مع بعضها بشكل متناسق كلما تمتع الفرد بجودة حياة فيها سعادة وعافية عالية المستوى (National Wellness Institute, N.D).

إن للعافية بشكل عام مستوين أحدهما ظاهر والآخر مخفي بحسب نموذج الجبل الجليدي للعافية (Travis & Ryan, 2004, p. 14):

١- الجزء الظاهر (فوق مستوى الماء)، وهذا الجزء من الممكن ملاحظته بشكل مباشر مثل أعراض المرض والمظهر الجسدي الغير صحي أو غيرها من الأشياء التي تظهر بشكل جلي ومن الممكن التعامل معها على مستوى التدخلات الطبية.

٢- الأجزاء غير الظاهرة (تحت مستوى الماء): وهذه العناصر تتألف من مجموعة من المستويات بحسب عمقها في قاع البحر وهي:

- مستوى نمط الحياة/السلوكيات، ويتضمن هذا الجزء العادات اليومية، الروتين، والاختيارات مثل النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والنوم، وإدارة الإجهاد. هذه السلوكيات تؤثر بشكل كبير على الصحة ولكنها ليست دائمًا مرئية.
- المستوى النفسي/الدافعي، هذا الجزء يغوص أعمق في المواقف، والمعتقدات، واحترام الذات، والدوافع التي تحرك السلوكيات، ويشمل كيف يدرك الشخص نفسه وقدرته على التعامل مع التحديات.
- المستوى الروحي/الوجودي، ويمثل أعمق طبقة في النموذج، وتشمل القيم الأساسية، والغرض من الحياة، والمعتقدات الروحية التي تشكل نظرة الفرد للحياة

وتوفر له المعنى، ويؤثر هذا المستوى بشكل كبير على جميع المستويات الأخرى ويساهم بشكل كبير في العافية العامة.

يبين هذا النموذج المقدم بحسب دراسة (Travis & Ryan, 2004) أن الجوانب الأساسية للعافية تكمن في الأعماق ولتحقيق السعادة والعافية الحقيقية لابد من التركيز عليها والتعامل معها بشكل سليم وليس فقط التركيز والتعامل مع الأعراض الظاهرية فوق السطح، وهذا يعني بطبيعة الحال حالة من الشمول والتكامل في كل جوانب العافية.

أما فيما يتعلق بالعافية الاجتماعية فإن الإنسان بطبيعة الحال يحتاج إلى الشعور بالانتماء والتفعال الاجتماعي وهو كائن اجتماعي بطبعه ولا يستطيع العيش بسعادة ورفاهية منعزلا بشكل تام عن مجتمعه، ولهذا فإن العافية الاجتماعية هي عملية القدرة على بناء علاقات انسانية مغلفة بالثقة والاحترام والتقدير بين الفرد ومجتمعه (National Wellness Institute, N.D). والعافية الاجتماعية كذلك تعني المساهمة في رفاهية الفرد من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة به بكل مظاهرها (Hettler, 1976). كما بينت دراسة (Dunn, 1961) أن العافية الاجتماعية تشمل تطوير الفرد لشعور الانتماء لنظام اجتماعي داعم، وهذا يُظهر بشكل جلي أن العافية الاجتماعية تعتمد وبشكل رئيسي على تطوير الفرد سلسلة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية والتي تساعده على الارتباط بشكل فعال في منظومة اجتماعية داعمة.

وقدم (Keyes, 1998) أيضا مفهوما شاملا للعافية الاجتماعية بوصفها أبرز عناصر الصحة النفسية والاجتماعية. حيث بين في نظريته أن عافية الفرد الاجتماعية لاتقتصر على مجرد الرضا الشخصي، بل هي مفهوما واسع يشمل جودة علاقاته وتفاعلاته ضمن سياقه الاجتماعي المحيط به. وقد ركز في مفهومه للعافية الاجتماعية على خمسة أبعاد تعكس مدى شعور الأفراد بالاندماج والمساهمة الفاعلة في بيئتهم الاجتماعية (ص. ١٣١):

١. الاندماج الاجتماعي (Social Integration): مدى شعور الأفراد بأنهم جزء من مجتمعهم ومشاركتهم في روابط مشتركة مع الآخرين.

٢. المساهمة الاجتماعية (Social Contribution): إدراك الأفراد أن أعمالهم ذات قيمة وأنهم يسهمون بشكل إيجابي في المجتمع.
٣. التماسك الاجتماعي (Social Coherence): مدى إدراك الأفراد أن العالم الاجتماعي منظم ومفهوم ويمكن التنبؤ به.
٤. التحقق الاجتماعي (Social Actualization): الاعتقاد بأن المجتمع والعالم الاجتماعي يمتلكان إمكانيات للتطور والتقدم الإيجابي.
٥. التقبل الاجتماعي **(Social Acceptance):** الميل إلى تبني نظرة إيجابية متقبّلة تجاه الآخرين، على الرغم من عيوبهم واختلافاتهم.

وفي هذا التصنيف المعبر عن العافية الاجتماعية يبين (Keyes, 1998) أن المستويات العالية من العافية الاجتماعية تسهم في تعزيز الصحة النفسية العامة للفرد، مما يمكّنه من الازدهار في الأبعاد الشخصية والاجتماعية. أما انخفاض العافية الاجتماعية، فقد يؤدي إلى الشعور بالعزلة أو الاغتراب أو حتى الإقصاء الاجتماعي.

ومما يميز دراسة (Keyes, 1998) تأطيرها لآلية فهم أداء الأفراد على الصعيد الاجتماعي، سواء في حياتهم الشخصية أو ضمن المجتمع الأكبر. ولهذا فقد أصبحت مرجعية في الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية، ورأس المال الاجتماعي، والرفاهية، وأثرت في العديد من الدراسات اللاحقة في مجالات علم النفس وعلم الاجتماع والتعليم. وفيها كذلك إبراز لأهمية تعزيز العافية الاجتماعية لضمان وجود مجتمع صحي، لأن غيابها يؤثر على قدرة الأفراد على التكيف والتفاعل بنجاح مع بيئتهم.

ويمكن القول أن للعافية الاجتماعية، بحسب هذه الدراسة ومن خلال الأدبيات المتلعقة بمفهوما، مجموعة من الأبعاد مرتبطة وبشكل مباشر بمحاور الدراسة وهي: العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية. وهذه الأبعاد في منظور الباحث تعني:

١- العافية الوظيفية: وهي تعني شعور الفرد بالرضا تجاه بيئة العمل ومايقوم به من عمل وانجازات تقابل بتفاعل إيجابي من قبل المجتمع المحيط به مما يولد لديه الإحساس بالتقدير والإمتنان، وهي تعني بالضرورة حالة من غياب العوائق التي تمنعه من التناغم مع محيطه.

٢- التوازن الاجتماعي: وهي حالة يحققها الفرد عن طريق وجود توازن في حياته بين مسؤولياته بوصفه عاملا منتجا ومسؤولا وبين متطلبات حياته الخاصة مثل الراحة والاستجمام الجسدي.

٣- العافية الجسدية: وهي حالة صحية يحققها الفرد الفاعل في مجمتعه عند اعطاء جسده ما يحتاج من عناصر مادية تعمل على رفع مستوى صحة هذا الجسد وبالتالي قدرته على انتاج الطاقة المطلوبة ليتمكن من العمل والآداء ضمن انتماءاته الاجتماعية المختلفه.

الدراسات السابقة

بحثت دراسة (Soini et al., 2010) في مفهوم العافية التربوية للمعلمين، وهي عافية مهنية تتشكل من خلال التفاعل الاجتماعي والتربوي داخل المدرسة. ركزت الدراسة على تحديد السياقات التي يشعر فيها المعلمون بالتمكين أو الضغط، وتحليل استراتيجياتهم للتعامل مع هذه المواقف. وقد طبقت الدراسة من خلال اجراء مقابلات مع ٦٨ معلمًا من تسع مدارس في فنلندا (معلمي ابتدائي وثانوي). وقد أظهرت النتائج أن التفاعل مع الطلاب في المواقف الاجتماعية الصعبة يشكل جوهر عافية المعلمين التربوية، وأن نجاح المعلمين في تحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية يعزز من عافيتهم. وقد أوصت الدراسة بتطوير استراتيجيات داعمة تساعد المعلمين على التعامل مع المواقف الاجتماعية الصعبة داخل الفصول الدراسية.

سعت دراسة (Spilt et al., 2011) إلى استكشاف تأثير العلاقات بين المعلمين والطلاب على عافية المعلمين المهنية والشخصية باستخدام نموذج "الإجهاد والتكيف" للازاروس. اعتمدت الدراسة على مراجعة الأدبيات والنظريات المتعلقة بالعلاقات التربوية وتأثيرها على رفاهية المعلمين. أظهرت النتائج أن العلاقة القوية مع الطلاب تساهم في تحسين عافية المعلمين، في حين أن سلوكيات الطلاب غير الملائمة تزيد من التوتر. توصي الدراسة بإجراء مزيد من الأبحاث لفهم تأثير العلاقات الطلابية على الهوية المهنية والشخصية للمعلمين، وتوفير دعم أكبر لهم في التعامل مع الطلاب.

استكشف شوويب (Schoepp, 2011) العوامل المؤثرة على بقاء أعضاء هيئة التدريس المغتربين بوظائفهم في الإمارات العربية المتحدة، مركّزًا على الدوافع التي تجعلهم يبقون أو يغادرون مؤسسات التعليم العالي. وباستخدام نظرية التبادل الاجتماعي وتحليل بيانات من ٣٦٤ عضو هيئة تدريس، وجدت الدراسة أن الفوائد المالية والشعور بالمواطنة وقدرة عائلاتهم على التكيف كانت من أبرز أسباب البقاء أو المغادرة، في حين أن التحديات المؤسسية الداخلية قد تدفع بعضهم للتفكير في المغادرة. وكانت من أبرز محددات الدراسة انخفاض معدل الاستجابة وعدم إمكانية تعميم النتائج خارج دولة الإمارات العربية المتحدة. وأوصت الدراسة بإجراء أبحاث مماثلة في دول مجلس التعاون الخليجي اللوقوف على مدى رغبة المعلمين المغتربين على البقاء أو المغادرة. وقد بينت الدراسة أن الاحتفاظ بأعضاء هيئة التدريس المغتربين أمرًا حيويًا لتطوير نظام التعليم العالي في الدول المستضيفة، والذي يلعب دورًا مهمًا وحيويا في تنميتها وبناء اليد العاملة المتمكنة.

هدفت دراسة (Mehdinezhad, 2012) إلى استكشاف العلاقة بين مستوى العافية لمعلمي المدارس الثانوية وكفاءتهم المهنية. وقد استخدامت الدراسة المنهج الكمي، وشملت عينتها ٢٩٠ معلمًا من مدينة زاهدان في إيران. تم استخدام استبيان السعادة لأوكسفورد ومقياس الكفاءة الذاتية للمعلمين. أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الرفاهية لديهم كفاءة أعلى في الأنشطة التدريسية. كما لوحظت علاقة إيجابية بين الرفاهية والكفاءة لدى الإناث والمعلمين الأكبر سنًا والمتزوجين. وقد أوصت الدراسة بضرورة تحسين بيئة العمل للمعلمين لتطوير مستويات رفاهيتهم وكفاءتهم.

هدفت دراسة (McCallum et al., 2017) إلى مراجعة الأدبيات المتعلقة بعافية المعلمين وتحليل العوامل التي تؤثر على صحتهم النفسية والمهنية. اعتمدت الدراسة على منهجية مراجعة الأدبيات وتحليل الأبحاث السابقة المتعلقة بالموضوع. وقد أبرزت النتائج أن بيئة العمل، الدعم الاجتماعي، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية تؤثر بشكل كبير على رفاهية المعلمين. وقدمت الدراسة توصيات منها ضرورة تطوير سياسات داعمة

للمعلمين، تحسين ظروف العمل، وتعزيز البرامج التي تهتم برفاهية المعلمين لضمان تعليم فعال ومستدام.

تؤكد دراسة (Schonert-Reichl, 2017) على أن المعلمين هم المحرك الرئيسي للبرامج التعليمية وأن غياب الفهم العميق لعافيتهم العاطفية والاجتماعية يؤثر بشكل مباشر على جودة تحصيل الطلاب العلمية وصحة سلوكهم الاجتماعي. تبين الدراسة أنه عندما يعاني المعلمون من فشل في السيطرة على عافيتهم الاجتماعية والعاطفية، فإن هذا سيترك أثرا سلبيا على الطلاب. وتظهر الدراسة أن مهنة التعليم تتطلب تواصلا كبيرا من المعلم مع طلابه وهذا يعني أن أي فشل في العافية بكل جوانبها يعني حضورها في الفصل وتأثيرها على الطلاب، مما سيؤثر على عافية الطلاب كذلك. واستعرضت الدراسة مجموعة من النماذج التي تهدف لتحسين عافية المعلمين العاطفية والنفسية في سياقات التعليم، واعتبرت الدراسة أن بعض هذه النماذج واعدة ومن المتوقع نجاحها في حال كان المعلمين مؤمنين بكفاءتهم الذاتية ولديهم الدعم اللازم والالتزام المطلوب. وانتقدت الدراسة برامج إعداد المعلمين في الولايات المتحدة الأمريكية وذلك لغياب الإهتمام الكافي بتحسين عافية المعلمين العاطفية والاجتماعية، وعليه فقد دعت الدراسة إلى ضرورة وجود برامج مخصصة لدعم عافية المعلمين.

استخدمت دراسة (عويضة و طنوس، ٢٠١٨) مقياس العوامل الخمس للعافيه أخذا بالإعتبار علاقته ببعض المتغيرات وذلك للوقف على مستوى العافية لدى عينة قوامها ٤٧٩ من البالغين الأردنين، والذين تتطوعوا للمشاركة عبر روابط الشبكة العنكبوتية. وقد أظهرت نتائج تطبيق المقياس على أفراد العينة تمتعهم بمستوى فوق المتوسط من العافية مع وجود فروقات ذات دلالة إحصائية تبعا لمحاور الدراسة وتعزى لبعض متغيراتها. حيث حقق المتقاعدون مستوى عافية أعلى وذا دلالة إحصائية مقارنة بالعاملين، وكذلك حققت متغيرات الجنس والعمر والحالة الوظيفية والحالة الاجتماعية فروق دالة إحصائيا ولصالح الإناث. وقدمت الدراسة مجموعة توصيات أبرزها ضرورة تطوير برامج تعنى بتخفيف الضغوط النفسية على الأفراد العاملين والغير متزوجين.

تناولت دراسة (Lester et al., 2020) أهمية بناء مجتمع مدرسي متعاطف لتعزيز عافية كل العاملين فيها، وهذه الأهمية تكمن في تأثيرها بشكل مباشر على عافية الطلاب الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية. اختبرت الدراسة صلاحية وموثوقية أداة تقييم العافية لموظفي المدرسة باستخدام بيانات مستعرضة من ٨٠١ موظف في ست مدارس غير حكومية في أستراليا. وأظهرت النتائج أن العلاقات بين الموظفين، والاندماج الوظيفي، والرفاهية العاطفية، ومناخ المدرسة هي من العوامل الأساسية والتي تؤثر إيجابياً على العافية النفسية للموظفين. كما قد شددت الدراسة على أهمية تخصيص الموارد لتحسين العلاقات ومناخ المدرسة وتوفير الدعم العاطفي لتعزيز عافية الموظفين. وقد أوصت الدراسة بضرورة المتابعة المستمرة لتقييم نقاط القوة في رفع مستوى العافية في السياق التعليم وما هي الاحتياجات التي تضمن بيئة عمل تدعم عافية الموظفين ورفاهيتهم بشكل شامل.

استعرضت دراسة (Byrne et al., 2020) دور السياسات التعليمية في تعزيز العافية الاجتماعية والعاطفية للطلاب في مرحلة التعليم الثانوي. ركزت الدراسة على كيفية تأثير البيئة المدرسية، بما في ذلك المناهج والبرامج التعليمية، على عافية الطلاب. وأكدت الدراسة على أن تعزيز عافية الطلاب يتطلب مشاركة فعالة من جميع عناصر المدرسة، بما في ذلك المعلمين، والإدارة، والطلاب أنفسهم. كما أبرزت الدراسة أهمية تنفيذ استراتيجيات متكاملة داخل المدرسة لدعم العافية العاطفية والاجتماعية بشكل متسمر. أيضًا أشارت نتائج الدراسة إلى أن فعالية هذه الجهود تعتمد على مدى التزام المعلمين والإداريين بتطبيق المناهج والبرامج الهادفة لتعزيز العافية. وأوصت الدراسة بمزيد من الأبحاث لفهم كيفية تأثير السياسات التعليمية بشكل أعمق، بالإضافة إلى التحديات التي قد تعوق التنفيذ الفعال لتلك الاستراتيجيات.

هدفت دراسة (Smetana, 2020) لدراسة العلاقة بين الكفاءة العاطفية-الاجتماعية للمعلمين، وعافيتهم، وإدارة الفصول الدراسية، وذلك من خلال تحليل وجهات نظر المعلمين والطلاب في مدرسة ثانوية في احدى الولايات المتحدة الأمريكية. حاولت الدراسة تحليل وفهم كيفية تأثير الكفاءة العاطفية-الاجتماعية على الأداء التعليمي وإدارة الفصول.

وشملت الدراسة خمسة أبعاد للكفاءة العاطفية-الاجتماعية :الوعي الذاتي، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، مهارات العلاقات، واتخاذ القرار، إضافة إلى ما تحققه هذه الكفاءة من تحسين في الأداء الأكاديمي وزيادة الرضا الوظيفي للمعلمين. اعتمدت الدراسة في منهجها على تحليل البيانات الكمية والعلاقات الارتباطية. وقد أظهرت نتائج الدراسة فروقات ذات دلالة إحصائية بين تصورات المعلمين الذاتية وتصورات الطلاب حول كفاءة المعلمين العاطفية-الاجتماعية وإدارة الفصول. كما كشفت الدراسة أن تصورات المعلمين الذاتية أظهرت علاقة ضعيفة بين كفاءتهم العاطفية-الاجتماعية وإدارة الفصول، بينما أظهرت آراء الطلاب وجود علاقة قوية وإيجابية بين هذين المتغيرين. وقد خلصت الدراسة إلى عدة استنتاجات رئيسية أهمها وجود تباين واضح في وجهات نظر المعلمين والطلاب فيما يتعلق بالكفاءة العاطفية وإدارة الفصول. وقد أوضحت الدراسة بضرورة أن تطلب إدارات المدارس والمعلمون ملاحظات الطلاب لفهم تجاربهم داخل الفصول بشكل أفضل، وتعزيز التطوير المهني المستمر للمعلمين لتحسين كفاءتهم العاطفية-الاجتماعية. كما تدعو الجامعات إلى توفير برامج إعداد أكثر شمولية لدعم الكفاءات العاطفية-الاجتماعية للمعلمين المستقبليين. وأوصت بإجراء أبحاث مستقبلية تشمل عينات أكبر، وتطوير أدوات التقييم، واكتشاف طرق جديدة للتحقق من تقارير المعلمين الذاتية حول عافيتهم وإدارة للفصول الدراسية.

تشير مقالة (Bailey & Weiner, 2021) إلى أن الضغوط التي واجهها المعلمين أثناء جائحة كرونا، والعنصرية، وعدم شعورهم بالاستقلالية المهنية أدت إلى إرهاقهم وشعورهم بانخفاض الفاعلية. إنه وعلى الرغم من رغبة قادة المدارس في تقديم الدعم، فإن العديد منهم يفتقر إلى الأدوات اللازمة لتلبية هذه الاحتياجات. وولهذا فإن الباحثان يبينان أن نهج القيادة الذي يعزز العافية الاجتماعية والعاطفية من الممكن أن يحسن ليس فقط عافية المعلمين وفاعليتهم، بل أيضًا أداء الطلاب الأكاديمي. ويشدد الباحثان كذلك على أن تطوير العافية الاجتماعية والعاطفية لدى قادة المدارس يعد شرطًا أساسيًا لدعم عافية المعلمين بفعالية. وقدم المقال نموذج القيادة العاطفية كطريقة واضحة وقابلة للتنفيذ لتعزيز

كفاءة القادة في السياقات التعليمية، مما يمكنهم من تقديم دعم فعال يلبي احتياجات المعلمين العاطفية ويساهم في تحسين بيئة العمل.

تناولت دراسة (Doran, 2021) الفجوة في الأبحاث المتعلقة بعافية المعلمين، حيث استكشفت كيفية تصور ودعم مفهوم العافية من قبل الجهات التعليمية الإدارية، ومدراء المدارس ونوابهم، والمعلمون وذلك في المدارس الثانوية في أيرلندا. اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي والوصفي حيث أجرت في المرحلة الأولى استبيانًا إلكترونيًا للتحقق من الفروق في وجهات النظر حول عدة جوانب، مثل وجود السياسات، اهتمام الإدارة بعافية المعلمين، وإدراجها في جداول الاجتماعات، والاستراتيجيات الداعمة، والتطوير المهني المستمر، ودراسة مدى تأثير هذه العوامل على درجات العافية بعد تحيد متغير العمر. وقد أظهرت النتائج أن مدراء المدارس ونوابهم حققوا درجات أعلى في العافية مقارنة بالمعلمين. وأوضحت الدراسة أن الفروق في درجات الرفاهية تعود إلى الاستراتيجيات الداعمة ومواقف الإدارة تجاه المعلمين. وفي المرحلة الثانية، استخدمت الدراسة ٦ مقابلات فردية ومجموعة نقاش مركزة مع ٧ مشاركين، وأشارت نتائج تحليل البيانات إلى أن التركيز الكبير على عافية الطلاب كان له أثر سلبي على مستوى عافية المعلمين، حيث شعروا بأنهم مهمَلون. وقد أوصت الدراسة بضرورة وجود سياسات واضحة وملزمة لتحسين مستوى عافية المعلمين وضمان بيئة عمل جاذبة.

هدفت دراسة (Hepburn et al., 2021) إلى استكشاف التغيرات في مستويات الإجهاد المدرك، الانتباه الواعي، الرفاهية الذاتية، واستراتيجيات المواجهة لدى معلمي المستقبل، مع تقييم تأثير برنامج تكميلي مدته ٦ ساعات يعتمد على تقنيات اليوغا والتأمل. شملت العينة ٧٩ مشاركًا في المرحلة الأولى و٢٠ مشاركًا في المرحلة الثانية الذين خضعوا للتدخل التكميلي. أظهرت النتائج أن مستويات الإجهاد ظلت مرتفعة خلال العام الدراسي، ولكن المشاركين في البرنامج التجريبي حققوا انخفاضًا ملحوظًا في الإجهاد وزيادة في الانتباه الواعي. توصي الدراسة بضرورة دمج برامج دعم العافية مثل الرياضة الجسدية

والتأملية في الجامعات، لتعزيز إدارة الإجهاد لدى الطلاب قبل دخولهم سوق العمل، مؤكدة على أهمية تحسين بيئة العمل لدعم العافية للمعلمين وبالتالي الكفاءة المهنية.

بحثت دراسة (Chigeza, 2022) في مستوى العافية لدى ٤٩ من طلاب قسم الرياضيات في كلية التربية والتعليم لجامعة كونزلاند في شمال استراليا وذلك من النواحي العاطفية والإدراكية والاجتماعية والبدنية. وقد تم جمع البيانات من خلال استبانة قبلية وبعدية لبرنامج تعليمي لمدة ستة أسابيع متعلق بتدريس مادة الرياضيات، وكذلك قامت الدراسة بجمع بيانات عن طريق المقابلات الشخصية مع الطلاب ومعلميهم. أظهرت الاستبانة القبلية أن المشاركين لديهم تصورات عالية حول التحديات التي يواجهونها فيما يتعلق بالدعم المؤسسي، بينما أظهرت الاستبانة البعدية زيادة في مستوى وعيهم وثقتهم بالرياضيات. وكشف المقابلات الشخصية أن هناك حاجة لمعالجة الخلل الواضح في عافية الطلاب وضرورة التعامل مع التحديات المشتركة مع معلميهم والتي تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم الأكاديمية. وبينت الدراسة أن عافية المعلم تعد أساسا في التعلم الفعال والناجح وهي شرط أساسي ليس ترفا. وقدمت الدراسة توصية بضرورة إجراء مزيد من الأبحاث العلمية حول موضوع العافية للمعلمين والطلاب على أن تكون في سياقات ثقافية مختلفة وبأعداد أكبر.

أجرى العنزي والنفيشان (٢٠٢٢) دراسة حول درجة تكيف المغتربين غير العرب في جامعة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وطبقت على عينة مكونة من ٩٦ مغتربًا، مع التركيز على درجة تكيفهم في الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والثقافية. أشارت النتائج إلى أن المغتربين يتكيفون بدرجة متوسطة في المحاور الثلاثة، لكنهم يواجهون صعوبة ملحوظة في بناء صداقات قوية مع الطلاب المحليين. كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الجانبين الأكاديمي والثقافي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الإناث. واختتمت الدراسة بتوصيات، أبرزها أهمية توفير برامج تدعم تكيف المغتربين ثقافيًا واجتماعيًا وأكاديميًا في البيئة الكويتية.

وفي السياق التعليمي المختلف عن البيئة الأصلية ومن خلال المقابلات الشخصية والأسئلة المتعمقة تبعا للمنهج النوعي هدفت دراسة (Macapagong et al., 2023) إلى تحليل تجارب ١٠ معلمين من الفلبين يعملون في ولاية اريزونا الأمريكية، وركزت الدراسة على التحديات والصعوبات التي يواجهونها والفرص التي يتعلمون منها. وبيّنت نتائج الدراسة أن الفهم الثقافي لعادات وتقاليد المجتمعات الجديدة يُعتبر من أبرز التحديات التي تؤثر سلباً على قدرة المعلمين المغتربين على التكيف الاجتماعي. كما أظهرت أن الدعم الاجتماعي الذي توفره المؤسسات التعليمية، مثل برامج التدريب الثقافي، يساهم في تعزيز قدرة المعلمين المغتربين على الاندماج. وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج تدريبية شاملة تُعدّ المعلمين المغتربين للتعامل مع اختلاف الثقافات، وخلق بيئة عمل تدعمهم اجتماعياً لتحسين تجربتهم مما يرفع من كفاءتهم التدريسية.

تتناولت دراسة (Hartcher at el., 2023) عافية المعلمين من خلال تحليل العوامل البيئية التي تؤثر عليها، مع مقارنة بين الحلول المؤقتة والتي أسمتها "الإصلاحات السطحية" والاستراتيجيات طويلة الأمد "بناء الجسور". أكدت الدراسة على أهمية دمج الاستراتيجيات الفردية مع معالجة التحديات التي تدخل في بنية النظام والسياق الاجتماعي والثقافي والتي تزيد من صعوبة تحقيق العافية المستدامة. وشددت على أن الإدارات المدرسية يمكنها تجاوز الحلول المؤقتة عبر تبني استراتيجيات تضمن الثقة المتبادلة بينها وبين المعلمين وتعزز التواصل بين مجتمع المدرسة. كما أوصت الدراسة بضرورة التحول على مستوى النظام الثقافي والاجتماعي في المدرسة لتعزيز مستوى العافية لدى المعلمين، مع تبني العافية كمفهوم مشترك وهذا يتطلب التعاون بين المدارس والقطاعات المعنية وصناع السياسات. وأكدت على أهمية إدراج عافية المعلمين في برامج الإعداد والتوجيه للتطوير المهني، مما يضمن تحولًا ثقافيًا مستدامًا يمكن المعلمين من الإزدهار في بيئاتهم التعليمية والاجتماعية المختلفة.

التعليق على الدراسات السابقة

تبين الدراسات بأن تحقيق العافية الاجتماعية يلعب دورًا محوريًا في تحسين الأداء المهني والأكاديمي للمعلمين والطلاب، ويساهم في خلق بيئات تعليمية إيجابية وداعمة. وكان من بين المحاور البارزة التي تطرقت لها الدراسات هو محور العوامل البيئية والاجتماعية والتي تؤثر بشكل كبير على مستوى العافية الاجتماعية لدى المعلمين المغتربين (Schoepp, 2011; Macapagong, et al., 2023; Schonert-Reichl, 2017; Lester et al., 2020). وكذلك محور الدعم المؤسسي والذي في حال غيابه يواجه المعلمين المغتربين صعوبة في التكيف (Macapagong, et al., 2023; Smetana, 2020; Doran, 2021; Bailey & Weiner, 2021). كما أكدت هذه الأبحاث على أهمية دمج سياسات مستدامة تستهدف العافية الاجتماعية والمعنوية، مع التركيز على التعاون بين قادة المدارس والمعلمين لتحسين التجربة التعليمية بشكل عام والعافية الاجتماعية للمعلمين بشكل خاص (Chigeza, 2022; Byrne et al., 2020; Hartcher at el., 2023).

رغم أن هذه الدراسات تناولت مواضيع متنوعة تتعلق بالعافية الاجتماعية للمعلمين والطلاب، إلا أن هناك فجوة واضحة فيما يتعلق بدراسة عافية المعلمين المغتربين في بيئات ثقافية مختلفة مثل البيئة الثقافية الكويتية. ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية، حيث تركز على مستوى العافية الاجتماعية للمعلمين المغتربين في المدارس الحكومية في الكويت. وهذا مايجعل هذه الدراسة إضافة علمية لأنها تستكشف تجربة المعلمين المغتربين في بيئة تعليمية وثقافية مغايرة، وتحاول تحليل العوامل التي تعزز عافيتهم أو تعيق تكيفهم مع المجتمع المدرسي المحلي. وسنقوم في هذه الدراسة بتقديم رؤية معمقة للعوامل الاجتماعية والمهنية والجسدية التي تؤثر على عافية المعلمين المغتربين في الكويت، بما في ذلك الدعم الاجتماعي ومدى تأثير البيئة المدرسية على أدائهم. كما ستوفر نتائج الدراسة أساسًا عمليًا لتطوير برامج دعم تستهدف تحسين عافية المعلمين المغتربين، مما يضمن بيئة عمل مستقرة ويعزز من جودة التعليم في المدارس الحكومية الكويتية.

حدود الدراسة

- حدود مكانية: جميع مدارس الكويت الحكومية.
- حدود زمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥
- حدود بشرية: محددة بجميع المعلمين المغتربين والعاملين في مدارس الكويت الحكومية والذين شاركوا في الاجابة على استبانة الدراسة.
- حدود علمية: محددة في موضوعها، ومنهجها، وآلية تطبيقها.

المنهج

اتخذت الدراسة المنهج الوصفي المسحي الاجتماعي للاجابة على تساؤلاتها مما يساعدها في جمع معلومات كمية شاملة من عينة كبيرة من المعلمين المغتربين، مما يعكس وبشكل كبير بيانات دقيقة حول مستوى العافية الاجتماعية للعينة المشاركة. وهذا المنهج المسحي يسهل من علمية تحليل اتجاهات وآراء المشاركين. كما أن هذا المنهج يعتبر الأفضل في اكتشاف العلاقات بين المتغيرات ودلالاتها الإحصائية ثم تقديم توصيات منبية على البيانات المستخلصة، مما يجعل النتائج قابلة للتطبيق في سياقات تعليمية مشابهة.

أولا: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من كل المعلمين المغتربين العاملين في المدارس الحكومية الكويتية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ والذي يبدأ من سبتمبر ٢٠٢٤ إلى جون ٢٠٢٥.

ثانيا: المشاركون

تم رفع الاستبانة على الشبكة العنكوتية من خلال برنامج (Forms)، ثم تم ارسال الرابط لعدد ٥٠ معلم ومعلمة من العاملين في مدارس حكومية وفي مختلف المراحل والمحافظات الكويتية ومن معارف الباحث وأقربائه، وطلب منهم توزيع الرابط على زملائهم في العمل وحثهم على المشاركة وإرسال الرابط الالكتروني لغيرهم من الزملاء والزميلات عبر برامج التواصل الاجتماعي مثل واتس آب أو الفيس بوك. كما تم الطلب من طلاب الباحث في مرحلة البكلريوس والماجتسير وعددهم ١٧٠ تطبيق الدراسة على المدارس القريبة من منازلهم وتم تزويدهم بكتاب رسمي لدخول المدرسة واستئذان الإدارة

لتطبيقها على المعلمين والمعلمات المغتربين. كما تم طباعة الإستبانة ورقيا وتوزيعها على بعض المدارس من خلال مساعد الباحث العلمي ومن ثم تم ادخال البيانات الكترونيا. وقد أسفرت جهود التطبيق عن الحصول على ١٢٧٢ إستجابة، وهي تشكل نسبة ٥,٤٪ من إجمالي عدد المعلمين المغتربين البالغ ٢٣٤٤٣ في المدارس الحكومية، مما يوفر عينة كافية لتكوين تصور شامل حول الموضوع المدروس. واستغرقت المدة الزمنية لجمع البيانات ثلاثة أسابيع. أما تفاصيل عن التكرارات والنسب فهي موضحة في الجدول (١) كما يلي:

جدول (١)
التكرار والمستويات للمتغيرات والبيانات الأساسية للاستبانة

المتغير	أقسام المتغيرات الشخصية	العدد	النسبة المئوية
١. النوع	ذكور	419	%32.9
	إناث	853	%67.1
	المجموع	**1272**	**%100**
٢. الخبرة في مجال التدريس	سنتان أو أقل	80	6.3%
	من 3 إلى 5 سنوات	90	7.1%
	من 6 إلى 10 سنوات	175	13.8%
	أكثر من 10 سنوات	927	72.9%
	المجموع	**1272**	**%100**
3. الحالة الاجتماعية	متزوج	1111	87.3%
	غير متزوج	161	12.7%
	المجموع	**1272**	**%100**
٤. العيش مع الأسرة في الكويت	نعم	974	76.6%
	لا	298	23.4%
	المجموع	**1272**	**%100**
٥. الجنسية	مصر	824	64.8%
	الأردن	142	11.2%
	سوريا	109	8.6%
	فلسطين	72	5.7%
	السعودية	55	4.3%
	تونس	42	3.3%
	أخرى*	28	2.2%
	المجموع	**1272**	**%100**

* أخرى: جنسيات من لبنان والبحرين والصومال والمغرب والسودان واليمن وإيران وأمريكا وكندا وغير محدد.

يتبين من الجدول أعلاه أن النسبة الذكور بلغت ٣٢,٩٪، مقابل 67% للإناث. كما أن غالبية أفراد العينة تزيد خبراتهم التدريسية عن عشر سنوات بنسبة ٧٢,٩٪ ، مقابل 14% تتراوح مدة خبراتهم ما بين 6 و 10 سنوات و ٧,١٪ بخبرات تتراوح بين 3 و 5 سنوات و ٦,٣٪ لا تزيد مدة خبراتها التدريسية عن سنتين. ويلاحظ أن الغالبية العظمى من أفراد العينة من المعلمين المغتربين متزوجين بنسبة 87% مقابل 13% غير متزوجين. وتبين أن ٧٦,٦٪ من مفردات العينة يعيشون مع أُسَرهم في الكويت، مقابل ٢٣,٤% تقريبا لا ترافقهم أُسَرهم في الكويت. وقد شكلت الجنسية المصرية ٦٤,٨٪ من أفراد العينة، ثم الجنسية الأردنية بنسبة ١١,٢٪، والجنسية السورية بنسبة ٨,٦٪ ومن ثم الجنسية الفلسطينية ٥,٧٪ و٤,٣٪ من الجنسية السعودية و٢,٢٪ من الجنسيات الأخرى.

ثالثا: أداة الدراسة

بعد الأطلاع على الأدبيات النظرية المتعلقة بموضوع العافية بشكل عام أو العافية الاجتماعية تم تصميم استبانة الدراسة أخذا في الإعتبار أبرز الأبعاد الأساسية للعافية الاجتماعية والتي ناقشتها الدراسات السابقة (Travis & Rayan 2004; National Wellness Institute, N.D; Dunn, 1961). ومن خلال فهم الباحث لمفهوم العافية بشكل عام والعافية الاجتماعية بشكل خاص تم بناء الفقرات الخاصة لكل محور من محاور الدراسة وهي ثلاثة محاور في محاولة لقياس مستوى العافية الاجتماعية للمعلمين المغتربين في المدارس الحكومية الكويتية، وهذا بالإضافة للجزء الخاص بالمعلومات الديموغرافية.

رابعا: اختبارات المصداقية والثبات

١- صدق الأداة الظاهري

تم الاعتماد على الصدق الظاهري من خلال وضوح الأسئلة وسلامة الصياغة اللغوية وقياسها للمفهوم المطلوب، وهذا تم من خلال إرسال الإستبانة لسبعة من أعضاء هيئة التدريس في قسم أصول التربية لابداء الرأي حول بنود الإستبانة من ناحية قياسها للمفهوم موضوع الدراسة. وقد أبدى المحكمون بعض الملاحظات على صياغة بعض

الفقرات وقد تم الأخذ بهذه الملاحظات والقيام بالتعديلات المطلوبة لتعكس فقرات الإستبانة أعلى درجة ممكنة من الدقة في دراسة محاور العافية الاجتماعية.

٢- صدق الاتساق الداخلي

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) بين بنود المقياس والتقييم العام على مستوى المقاييس الفرعية لمحور العافية الوظيفية (حجم العينة = 1272)

المحور	البنود	معامل ارتباط بيرسون
٣. العافية الوظيفية	1	** 0.798
	2	** 0.712
	3	** 0.786
	4	** 0.779
	٥	** 0.662
	٦	** 0.619
	٧	** 0.٧٧٢
	٨	**0.797

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة الإحصائية ١٪

تابع جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) بين بنود المقياس والتقييم العام على مستوى المقاييس الفرعية لمحور التوازن الاجتماعي (حجم العينة = 1272)

المحور	البنود	معامل ارتباط بيرسون
٤. التوازن الاجتماعي	1	** 0.٨٤١
	2	** 0.٨٥٩
	3	** 0.٨١٤
	4	** 0.٨٠٥
	٥	** 0.796
	٦	** 0.810
	٧	** 0.822
	٨	** 0.828

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة الإحصائية ١٪

تابع جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) بين بنود المقياس والتقييم العام على مستوى المقاييس الفرعية لمحور العافية الجسدية (حجم العينة = 1272)

المحور	البنود	معامل ارتباط بيرسون
٥. العافية الجسدية	1	** 0.759
	2	** 0.813
	3	** 0.818
	4	** 0.600
	٥	** 0.817
	٦	** 0.818
	٧	** 0.793
	٨	** 0.794

يلاحظ من الجدول أن معظم علاقات ارتباط بيرسون بين كل بند و الدرجة الكلية للمحور موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 1%، والذي يدل على تحقق صدق الاتساق الداخلي لإجابة مفردات العينية على أسئلة محاور مقياس العافية.

٣- صدق اتساق المحتوى

جدول رقم (٣)

معاملات الارتباط الخطية (بيرسون) بين محاور البحث والتقييم العام على مستوى الدرجة الكلية لمقياس العافية للمعلمين المغتربين في دولة الكويت (حجم العينة = 1272)

المحور	معاملات الارتباط بين البنود والتقييم العام
١. العافية الوظيفية	٥٥0.8**
٢. التوازن الاجتماعي	٩٣٤0.**
٣. العافية الجسدية	٩١٦0.**

** الارتباط دال عند مستوى الدلالة الإحصائية ١٪

يلاحظ من الجدول أن جميع علاقات ارتباط بيرسون بين المحاور الثلاث و الدرجة الكلية لمقياس العافية للمعلمين المغتربين في دولة الكويت موجبة وتراوح بين ٠,٨٤١ و0.880، وجميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 1%، والذي يدل على تحقق صدق اتساق المحتوى للجزء الخاص بهذا المقياس.

من نتائج اختبارات يتحقق ثبات الإستبانة ومصداقيتها والذي يؤكد قابليتها للتطبيق على عينة الدراسة.

٤- ثبات الأداة

تم استعمال معامل كرونباخ ألفا لقياس معامل الثبات للعينة:

جدول رقم (٤)

معامل كرونباخ ألفا لأبعاد محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين في دولة الكويت (حجم العينة ١٢٧٢)

المحور	معامل كرونياك ألفا
١. العافية الوظيفية	**٨٧٩0.**
٢. التوازن الاجتماعي	**٩٣٠0.**
٣. العافية الجسدية	**57٩0.**
المقياس	**٦٧0.9**

نتائج اختبار الثبات (كرونباخ ألفا) لمجمل أسئلة محاور مقياس العافية تتجاوز ٠,٨٧٩، ويلاحظ أنَّ اختبار الثبات لجميع أسئلة محاور الإستبانة (المقياس) يساوي ٠,٩٢٢، والذي يدل على نسق عالٍ بين مفردات العينة في فهم أسئلة الإستبانة.

الأساليب الإحصائية

١- التحليل الوصفي: باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لكل بند من بنود المحور. لقد تم ترميز خيار الإجابة أعترض بشدة"1" أعترض"٢" نوعا ما"3" أوافق "4" أوافق بشدة"5". وسيتم حساب الانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتوسطات جميع بنود محاور الدراسة.

٢- سيتم تحديد الدلالة اللفظية لمتوسط كل بند من بنود المحاور وكذلك للمتوسط العام للمحور من خلال ما يلي: المدى لمقياس خيارات الإجابة على الأسئلة = 5 – 1 = 4 ، ومن ثم يتم قسمة المدى على 5 (مجموع أقسام المقياس) فنحصل على القيمة 0.80، فإذا كانت قيمة المتوسط بين 1 و 1.80 تكون الدلالة اللفظية للمتوسط منخفضة جدا، وإذا كانت القيمة تتراوح بين 1.81 و 2.60 تكون الدلالة اللفظية للمتوسط منخفضة، أما إذا كانت قيمة المتوسط تتراوح بين 2.61 و 3.40 فستكون دلالته اللفظية متوسطة، وعندما تكون قيمة المتوسط تتراوح بين 3.41 و 4.20 فستكون دلالته اللفظية مرتفعة، وعندما تزيد قيمة المتوسط عن 4.21 فتكون دلالته اللفظية مرتفعة جدا.

٣- اختبار ت (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار وجود فروق في أبعاد المقياس حسب متغير النوع، والحالة الاجتماعية مع حساب حجم التأثير.

٤- اختبار الأنوفا (ANOVA)، لاختبار وجود فروق في أبعاد مقياس الدراسة حسب متغير الخبرة في مجال التدريس.

٥- اختبار دنكن للمقارنات المتعددة.

ملاحظة : جميع الاختبارات ستنفذ عند مستوى الدلالة الإحصائية (.05).

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولا – النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصه: ما مستوى العافية الاجتمعية لدى عينة من المعلمين الوافدين في المدارس الحكومية في دولة الكويت تبعا لمحاور الدراسة (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية)؟

تم الاجابة عن هذا السؤال عن طريق القيام بالتحليل الإحصائي لكل محور محاور الدراسة وهو ما تضمنته الجداول من ٥-٨ والتي تأتي على الترتيب وعلى النحو التالي:

جدول رقم (5)
التحليل الوصفي للمحور الثالث: العافية الوظيفية

عبارات البعد مرتبة ترتيبا تنازليا حسب المتوسط		اعترض بشدة	أعترض	نوعا ما	أوافق	أوافق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	الدلالة اللفظية
5. أشعر بأنني أساهم بشكل إيجابي في التعليم	العدد	5	1	68	537	661	4.45	0.638	مرتفعة جدا
	%	0.4	0.1	5.3	42.2	52.0			
6. أشعر بالمتعة عند التفاعل مع الطلاب الكويتيين	العدد	3	4	84	518	663	4.44	0.653	مرتفعة جدا
	%	0.2	0.3	6.6	40.7	52.1			
2. أشعر بالرضا عن إنجازاتي في المدرسة	العدد	5	9	81	534	643	4.42	0.678	مرتفعة جدا
	%	0.4	0.7	6.4	42.0	50.6			
8. أشعر بأهميتي في المجتمع المدرسي	العدد	17	32	179	575	469	4.14	0.884	مرتفعة
	%	1.3	2.5	14.4	45.2	36.9			
1. أشعر بالرضا تجاه بيئة العمل في المدرسة	العدد	15	39	212	541	465	4.10	0.867	مرتفعة
	%	1.2	3.1	16.7	42.5	36.6			
4. أشعر بأنني أحقق توازنا بين العمل وحياتي الشخصية	العدد	41	67	386	499	279	3.71	0.971	مرتفعة
	%	3.2	5.3	30.5	39.2	21.9			
7. أشعر أن الفرص المهنية متاحة لي بشكل عادل.	العدد	82	170	370	427	223	3.42	1.112	مرتفعة
	%	6.4	13.4	29.1	33.6	17.5			
3. أشعر بأن الإدارة المدرسية تدعم رفاهيتي	العدد	65	220	465	359	172	3.28	1.060	متوسطة
	%	5.1	17.3	35.8	28.2	13.5			
متوسط المحور							**4.00**	**0.641**	**مرتفعة**

يلاحظ من الجدول أن متوسط محور العافية الوظيفية 4.00 بانحراف معياري 0.641 وبدلالة لفظية مرتفعة للمتوسط. وكانت الدلالة اللفظية لمتوسط ثلاثة بنود مرتفعة جدا مقابل دلالة لفظية مرتفعة لأربعة بنود ودلالة لفظية متوسطة لبند واحد فقط. فقد كانت الموافقة للمعلمين المغتربين في العينة (أوافق بشدة – أوافق) تزيد عن 92% للبنود المتعلقة بالشعور الإيجابي في مساهمات المعلمين المغتربين بشكل إيجابي في التعليم والشعور بالمتعة عند التفاعل مع الطلاب الكويتيين والشعور بالرضا عن انجازاتهم في المدرسة. حصلت البنود

الثلاثة التالية: الشعور بأهميتهم بالمجتمع المدرسي والشعور بالرضا تجاه بيئة العمل بالمدرسة والشعور بتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية على دلالة مرتفعة للمتوسط وبموافقة (أوافق بشدة – أوافق) تزيد عن 61% . حصل البند التالي المتعلق بالشعور بأن الفرص المهنية متاحة للمعلمين المغتربين بشكل عادل على دلالة مرتفعة للمتوسط وبموافقة 51% فقط (أوافق بشدة– أوافق). وحصل البند الخاص بالشعور بأن الإدارة المدرسية تدعم رفاهية المعلمين المغتربين على دلالة لفظية متوسطة للمتوسط بنسبة موافقة 41% (أوافق بشدة – أوافق) وبمعارضة تقارب 22% (أعترض بشدة – أعترض).

وقد جاءت هذه النتائج متوافقة مع دراسة (الكندري وإبراهيم، ٢٠٢٢) والتي بينت نتائجها أن المعلمين المغتربين في سلطنة عمان كان لديهم مستوى مرتفع في محارو الرضى الوظيفي بشكل عام، ودراسة (عويضة و طنوس، ٢٠١٨) والتي بينت نتائجها تحقيق عدد ٤٧٩ من البالغين الأردينين مستوى فوق المتوسط في محور الذات التكيفية، ودراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها أن بنود ضغوط أعباء العمل حققت درجة متوسطة للعاملين المغتربين في قطاع المدارس الأهلية. بينما لم تكن نتائج محور العافية الوظيفية متوافقة مع نتائج دراسات (Rawlings, 2013) و (بوعناني، ٣٠١٣) و (Park et al., 2017) والتي بينت نتائجها شعور المغتربين بالصدمة الثقافية والمعاناة بالعيش والعمل في سياق ثقافي مختلف. وإن ما يفسر هذه النتائج أن الغالبية العظمى من عينة الدراسة لديها خبرة تزيد عن عشر سنوات في مجال التعليم وهذا يعني القدرة على التعامل مع الصعوبات في البيئة الوظيفية بشكل أكثر فاعلية وما يعزز من هذا التفسير دراسة (Yang et al., 2018) التي بيَّنَتْ أنَّ العافية الثقافية مرتبطة بشكل كبير بالإصرار الذاتي والدافعية وهي سمة مرتبطة بشكل كبير بتقدم السن.

جدول رقم (٦)
التحليل الوصفي للمحور الرابع: التوازن الاجتماعي

عبارات البعد مرتبة ترتيبا تنازليا حسب المتوسط		اعترض بشدة	أعترض	نوعا ما	أوافق	أوافق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	الدلالة اللفظية
6. أستطيع تحديد أولوياتي بين العمل والحياة الشخصية	العدد	16	48	362	592	254	3.80	0.842	مرتفعة
	%	1.3	3.8	28.5	46.5	20.0			
5. أشعر بأنني أتعامل مع المسؤوليات بشكل متوازن	العدد	16	55	345	619	237	3.79	0.837	مرتفعة
	%	1.3	4.3	27.1	48.7	18.6			
2. أحقق توازنا جيدا بين حياتي الشخصية والمهنية	العدد	43	81	443	480	225	3.60	0.961	مرتفعة
	%	3.4	6.4	34.8	37.7	17.7			
3. أستطيع قضاء وقت ممتع مع عائلتي وأصدقائي.	العدد	42	108	440	481	201	3.54	0.966	مرتفعة
	%	3.3	8.5	34.6	37.8	15.8			
8. أستطيع أن أمارس حياتي الاجتماعية دون عوائق	العدد	44	162	٤٦٤	٤٤٣	١٥٩	3.40	0.976	متوسطة
	%	3.5	12.7	36.5	34.8	12.5			
4. أخصص وقتًا للراحة بشكل يومي	العدد	57	135	529	395	156	3.36	0.979	متوسطة
	%	4.5	10.6	41.6	31.1	12.3			
1. أجد وقتًا كافيًا لممارسة هواياتي خارج العمل	العدد	91	208	550	287	136	3.13	1.042	متوسطة
	%	7.2	16.4	43.2	22.6	10.7			
7. أشارك مع أصدقائي المعلمين في أنشطة خارج المدرسة	العدد	99	271	430	445	127	3.10	1.089	متوسطة
	%	7.8	21.3	33.8	27.1	10.0			
متوسط المحور							**3.47**	**0.791**	**مرتفعة**

يلاحظ من الجدول أن متوسط محور التوازن الاجتماعي ٣,٤٧ بانحراف معياري 0.791 وبدلالة لفظية مرتفعة للمتوسط. وكانت الدلالة اللفظية لمتوسط أربعة بنود مرتفعة مقابل دلالة لفظية متوسطة لبقية البنود الأربعة الأخرى. فقد كانت الموافقة للمعلمين المغتربين في العينة (أوافق بشدة – أوافق) تتراوح بين 53% و 66% و بدلالة مرتفعة للمتوسط للبنود المتعلقة باستطاعة المعلمين المغتربين تحديد أولوياتهم بين العمل والحياة الشخصية والشعور بالتعامل مع مسئولياتهم بشكل متوازن و بتحقيق توازن جيد بين حياتهم الخاصة وحياتهم

المهنية واستطاعتهم قضاء وقتا طيبا مع أسرهم وأصدقائهم. وكانت الدلالة اللفظية للمتوسط متوسطة وبموافقة (أوافق بشدة – أوافق) تتراوح بين 37% و 47% وبمعارضة (أعترض بشدة – أعترض) تتراوح بين16% و 29% للبنود المتعلقة باستطاعة المعلمين المغتربين ممارسة حياتهم الاجتماعية دون عوائق وقدرتهم على تخصيص وقتًا للراحة بشكل يومي والحصول على وقتًا كافيًا لممارسة هواياتهم خارج العمل ومشاركة أصدقائهم المعلمين في أنشطة خارج المدرسة.

وقد جاءت نتائج محور التوازن الاجتماعي متوافقة مع دراسة (عويضة و طنوس، ٢٠١٨) والتي حقق في عدد ٤٧٩ من البالغين الأردينين مستوى فوق المتوسط في محور الذات الاجتماعية، ودراسة (العنزي والنفيشان، ٢٠٢٢) والتي حقق فيها الطلاب المغتربين درجة تكيف متوسطة اجتماعيا، ودراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها أن بنود ضغوط علاقات العمل حققت درجة متوسطة للعاملين المغتربين في قطاع المدارس الأهلية. وأن ما قد يفسر هذه النتيجة أن أفراد العينة لديهم قدرة على تحديد أولوياتهم في الحياة ولديهم متسع من الوقت للمشاركة في أنشطة متنوعة خارج نطاق البيئة المدرسية والتي تستهلك من وقتهم ٧ ساعات يوميا مما يترك لهم مجالا كبيرا بعد هذا الوقت.

جدول رقم (٧)
التحليل الوصفي للمحور الرابع: العافية الجدسية

عبارات البعد مرتبة ترتيبا تنازليا حسب المتوسط		اعترض بشدة	أعترض	نوعا ما	أوافق	أوافق بشدة	المتوسط	الانحراف المعياري	الدلالة اللفظية
4. يؤثر نظامي الغذائي بشكل إيجابي على صحتي	العدد	20	54	354	537	307	3.83	0.896	مرتفعة
	%	1.6	4.2	27.8	42.2	24.1			
3.أستطيع إدارة الضغط النفسي بشكل صحي	العدد	32	87	474	512	167	3.55	0.893	مرتفعة
	%	2.5	6.8	37.3	40.3	13.1			
5.أستطيع المحافظة على مستوى جيد من الطاقة طوال اليوم	العدد	31	84	499	504	154	3.52	0.878	مرتفعة
	%	2.4	6.6	39.2	39.6	12.1			
2. أشعر بأنني في صحة جيدة	العدد	36	110	445	531	150	3.51	0.911	مرتفعة

بشكل عام.	%	2.8	8.6	35.0	41.7	11.8			
7. أنام بشكل جيد وكاف لأداء عملي بشكل مثالي	العدد	43	122	446	474	187	3.50	0.969	مرتفعة
	%	3.4	9.6	35.1	37.3	14.7			
6. أخصص وقتًا للاسترخاء والتعافي	العدد	56	162	547	375	132	3.29	0.965	متوسطة
	%	4.4	12.7	43.0	29.5	10.4			
8. أشعر أن صحتي لا تتأثر بشكل سلبي كوني معلم مغترب	العدد	119	248	403	351	151	3.13	1.142	متوسطة
	%	9.4	19.5	31.7	27.6	11.9			
1. أمارس النشاط البدني بانتظام	العدد	103	254	581	225	109	2.99	1.022	متوسطة
	%	8.1	20.0	45.7	17.7	8.6			
متوسط المحور							**3.41**	**0.746**	**مرتفعة**

يلاحظ من الجدول أن متوسط محور العافية الجسدية 3.41 بانحراف معياري 0.746 وبدلالة لفظية مرتفعة للمتوسط. وكانت الدلالة اللفظية لمتوسط خمسة بنود مرتفعة مقابل دلالة لفظية متوسطة لبقية البنود الثلاثة الأخرى. فقد كانت الموافقة للمعلمين المغتربين في العينة (أوافق بشدة – أوافق) تتراوح بين51% و 66% و بدلالة مرتفعة للمتوسط للبنود المتعلقة بقيام المعلمين المغتربين بنظام غذائي يعود بشكل إيجابي على صحتهم و استطاعتهم إدارة الضغوط النفسية بشكل صحي و استطاعتهم المحافظة على مستوى جيد من الطاقة طوال اليوم و شعورهم بصحة جيدة بشكل عام وحصولهم على نوم كاف لآداء أعمالهم بشكل مثالي. وكانت الدلالة اللفظية للمتوسط متوسطة وبموافقة (أوافق بشدة – أوافق) تتراوح بين 37% و 47% وبمعارضة (أعترض بشدة – أعترض) تتراوح بين 16% و 29% للبنود المتعلقة باستطاعة المعلمين المغتربين تخصيص أوقاتا للاسترخاء والتعافي وشعورهم بعدم تأثر صحتهم بشكل سلبي بسبب الاغتراب وقدرتهم على ممارسة نشاط بدني بشكل منتظم.

وتتفق نتائج محور العافية الجسدية مع دراسة (عويضة و طنوس، ٢٠١٨) والتي حقق فيها أفراد العينة مستوى فوق المتوسط في محور الذات الجمسية والذات الأساسية وهي أبعاد مرتبطة بالعافية الجسدية للمشاركين، بينما لا تتفق نتائج درستنا هذه ودراسة (محمد،

٢٠١٣) والتي أظهرت متوسطات مرتفعة فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب الوظيفي والاظطرابات الجسمية بالنسبة للمعلمين والمعلمات المغتربون في دولة الكويت. ولعل ما يفسر نتيجة هذه النتيجة هو أن المعلمين المغتربين لديهم وعي بأهمية ممارسة الرياضات المختلفة والتي تساعدهم على بناء جسد سليم وقادر على اكتساب الطاقة المطلوبة للعمل.

ثانيا- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصه: هل هناك فروق دالة احصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير الجنس؟

تم عمل اختبار ت لعنيتنين مستقلتين للإجابة عن هذا السؤال كما في الجدول (٨):

جدول رقم (٨)
اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار وجود اختلاف في محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين باختلاف متغير الجنس

المحور	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم التأثير
١. العافية الوظيفية	ذكر	419	3.91	.719٠	3.548**	1270	0.000	0.024
	أنثى	853	4.04	.594٠				
٢. التوازن الاجتماعي	ذكر	419	3.49	٦.81٠	0.839	1270	0.402	-
	أنثى	853	3.45	٩.77٠				
٣. العافية الجسدية	ذكر	419	٥٠3.	.726٠	2.698**	1270	0.007	0.01
	أنثى	853	٨3.3	٣.75٠				
المقياس	ذكر	419	٣,٦٣	٠,٧٥٤	٠,٢٠٧	1270	٠,٨٣٦	-
	أنثى	853	٣,٦٢	٠,٧٠٩				

**لاختبار دال عند مستوى دلالة إحصائية 0.01

يلاحظ من الجدول أن اختبار ت دال إحصائيا لجميع محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين في دولة الكويت حسب متغير الجنس عدا محور التوازن الاجتماعي. فقد كان اختبار ت لمحور العافية الوظيفية 3.548 بدلالة إحصائية 0.000 وكانت قيمة اختبار ت لمحور العافية الجسدية 2.698 وبدلالة إحصائية 0.007. ويلاحظ من الجدول أن متوسط الذكور لمحور العافية الوظيفية 3.91 أقل من متوسط المحور للإناث 4.04، في حين كان متوسط الذكور لمحور العافية الجسدية 3.50 أعلى من متوسط المحور للإناث 3.38. ولم

يكن اختبار ت دال إحصائيا لمحور التوازن الاجتماعي، فقد كانت قيمة اختبار ت 0.839 بدلالة إحصائية 0.402 (الدلالة الإحصائية للاختبار تزيد عن 0.05) وكذلك لم يكن اختبار ت دال إحصائيا لمقياس العافية، فقد كانت قيمة اختبار ت 1.561 بدلالة إحصائية 0.119. كما يلاحظ أن حجم التأثير لجميع اختبارات ت الدالة إحصائيا تتراوح بين 0.01 و0.024 والذي يشير إلى صغر التأثير، أي أن فارق العافية الوظيفية والعافية الجسدية ليست ذات حجم كبير بين الذكور والإناث.

بالنظر لمحور التوازن الاجتماعي فإن نتائج الدراسة أتت متوافقة مع دراسة (الجناعي، ٢٠١٩) أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس أو السن أو سنوات الخبرة على عينة العاملين المغتربين في القطاع الأهلي ومرتبطة بمحور ضغط عائد العمل. بينما لم تتفق نتائج دراستنا هذه مع دراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي أظهرت وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح المعلمين المغتربين الذكور حيث أظهروا درجة أعلى في محاور الشعور بالإنعزال الاجتماعي، والشعور بالاغتراب الذاتي. ولعل ما قد يفسر نتائج محور التوازن الاجتماعي هو تشابه الظروف الاجتماعية والمتعلقة بالمحور التي يعيشها المعلمين المغتربين مما لم يكن للجنس تأثيرا واضحا على استجابة أفراد العينة.

أما بالنسبة لمحور العافية الوظيفة فقط حقق الإناث متوسط أعلى من الذكور وبدلالة إحصائية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح المعلمين المغتربين الذكور حيث أظهروا درجة أعلى في محاور فقدان السيطرة، وفقدان القيمة، والشعور باللامعيارية. بينما لا تفق نتيجة محور العافية الوظيفية مع دراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس على عينة العاملين المغتربين في القطاع الأهلي ومرتبطة بمحوري ضغوط عائد العمل وضغوط بيئة العمل، ودراسة (الكندري وإبراهيم، ٢٠٢٢) والتي لم تظهر أبعادها الستة والمتعلقة بمستوى الرضا الوظيفي أي دلالة تعزى لمتغير الجنس. ولعل ما يفسر هذه النتيجة هو بيئة العمل في مدارس الإناث قد تكون أكثر جاذبية

ومتحابة ومتآلفة منها في مدارس الذكور، وكذلك الإدارة النسائية تتسم بالقدرة بشكل أكبر على الإدارة العاطفية والتي تمثل عنصرا أساسيا في شعور المعلم بالعافية الوظيفية.

وبالنسبة لمحور العافية الجسدية فقط حقق الذكور متوسطا أعلى من الإناث، وهذا يعني أن الذكور لديهم شعور أكبر بالعافية الجسدية من الإناث. ولا تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمحور ضغوط بيئة العمل ومتغير الجنس لعينة العاملين المغتربين في تعليم القطاع الأهلي، ودراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي بينت أن الذكور يعانون جسديا من أمراض متعددة مقارنة بالإناث. وفسرت تلك النتائج بأن المعلمين المغتربين يتعرضون لضغوط مستمرة كونهم المعيل الأساسي للأسرة وهذه الضغوط مرتبطة بتمسكهم بالوظيفية على الرغم من الشعور المستمر بالاغتراب الوظيفي. أما فيما يتعلق بتفسير نتائج دراستنا هذه فقد يكون مرتبطا بطبيعة أداور الجنسين اجتماعيا حيث أن الإناث لديهن فرص أقل للقيام بالرياضات الجسدية المختلفة ويقع على عاتقهن مسؤليات الرعاية للأطفال والمنزل خصوصا وأن غالبية أفراد العينة من المتزوجين، مما لا يترك لهن المجال للاهتمام بعافيتهن الجسدية مقارنة بطبيعة المسؤليات الاجتماعية الملقاه على كاهل الرجال وتنوع الرياضات التي تناسبهم ثقافيا.

ثالثا- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ونصه: هل هناك فروق دالة إحصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تطبيق اختبار ت لعينتين مستقلتين بحسب الجدول رقم (٩):

جدول رقم (٩)
اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار وجود اختلاف في محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين باختلاف متغير الحالة الاجتماعية

المحور	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
١. العافية الوظيفية	متزوج	1111	3.99	0.643	0.108	1270	0.914
	غير متزوج	161	4.00	0.631			
٢. التوازن الاجتماعي	متزوج	1111	3.46	0.780	0.746	1270	0.456
	غير متزوج	161	3.51	0.869			
٣. العافية الجسدية	متزوج	1111	3.41	0.726	1.054	1270	0.292
	غير متزوج	161	3.47	0.873			
المقياس	متزوج	1111	٣,٦٢	٠,٥٤٦	٠,٧٣٤	1270	٠,٤٦٣
	غير متزوج	161	٣,٦٦	٠,٥٨٤			

يلاحظ من الجدول أن اختبار ت غير دال إحصائيا لجميع محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين في دولة الكويت حسب متغير الحالة الاجتماعية وكذلك لمقياس الدراسة، فقد كانت قيمة اختبار ت لمحور العافية الوظيفية 0.108 بدلالة إحصائية 0.914 وكانت قيمة اختبار ت لمحور التوازن الاجتماعي 0.746 بدلالة إحصائية 0.456 وكانت قيمة اختبار ت لمحور العافية الجسدية 1.054 بدلالة إحصائية 0.292 وكانت قيمة اختبار ت لمقياس الدراسة 1.061 بدلالة إحصائية 0.289.

على الرغم من تحقيق الغير متزوجين متوسطا أعلى في كل محاور مقياس العافية الاجتماعية، إلا أنها لم ترتق لتحقق دلالة إحصائية. وهذه النتيجة لمتغير الحالة الاجتماعية لم تتفق مع دراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية للعاملين في مدارس القطاع الأهلي ومرتبطة بمحور ضغوط العمل ولصالح المتزوجين ومحور ضغوط بيئة العمل ولصالح العزاب مقارنة بالمطلقين والآرامل، ومحور ضغط علاقات العمل ولصالح المتزوجين. كما لم تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (عويضة و طنوس، ٢٠١٨) والتي حقق فيها المتزوجين وبدلالة إحصائية درجة أعلى من غير المتزوجين في محور الذات الاجتماعية وفي محور الذات التكيفية. ولعل ما يفسر هذه

النتيجة أن غالبية المتزوجين تقريبا ٧٧٪ يعيشون مع أسرهم في الكويت مما يخفف حدة العيش في الغربة ويحقق لهم مستوى عافية جيد وفي كل المحاور مقارنة بغير المتزوجين.

رابعا- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ونصه: هل هناك فروق دالة إحصائيا لمستوى العافية لدى أفراد العينة وفي محاورها (العافية الوظيفية، التوازن الاجتماعي، العافية الجسدية) وتعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

تم تطبيق اختبار الأنوفا للإجابة عن هذا السؤال كما في الجدول (١١):

جدول رقم (١١)

اختبار الانوفا لاختبار وجود فروق دالة إحصائيا في محاور مقياس العافية للمعلمين المغتربين باختلاف متغير سنوات الخبرة

المقياس		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	الدلالة الإحصائية
١. العافية الوظيفية	بين المجموعات	0.544	3	0.181	0.441	0.724
	داخل المجموعات	521.495	1268	0.411		
	المجموع	522.039	1271			
٢. التوازن الاجتماعي	بين المجموعات	1.012	3	0.337	0.538	0.656
	داخل المجموعات	794.506	1268	0.627		
	المجموع	795.517	1271			
٣. العافية الجسدية	بين المجموعات	3.633	3	1.211	2.182	0.088
	داخل المجموعات	703.748	1268	0.555		
	المجموع	707.381	1271			
المقياس	بين المجموعات	٠,٧٠٦	3	٠,٢٣٥	٠,٥٤٤	٠,٦٥٢
	داخل المجموعات	٥٤٧,٧٨٣	1268	٠,٤٣٢		
	المجموع	٥٤٨,٤٨٩	1271			

* الاختبار دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05

يلاحظ من الجدول أن اختبار الأنوفا لم يكن دال إحصائيا لمحاور المقياس. فقد كانت قيمة اختبار ف لمحور لمحور العافية الوظيفية 0.441 بدلالة إحصائية 0.724 وكانت قيمة اختبار ف لمحور التوازن الاجتماعي 0.538 بدلالة إحصائية 0.656 وكانت قيمة اختبار ف لمحور العافية الجسدية 2.182 بدلالة إحصائية 0.088 وكانت قيمة اختبار ف لمقياس الدراسة ٠,٥٤٤ بدلالة إحصائية ٠,٦٥٢.

وقد جاءت نتائج متغير سنوات الخبرة متفقة مع دراسة (الجناعي، ٢٠١٩) والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمحاور ضغوط علاقات العمل وضغوط عائد العمل وضغوط بيئة العمل وتعزى لمتغير سنوات الخبرة لعينة العاملين المغتربين في قطاع التعليم الأهلي، ودراسة (الكندري وإبراهيم، ٢٠٢٢) والتي لم تظهر نتائجها أي دلالة أحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة ومتعلقة بمتسوى الرضى الوظيفي للمعلمين المغتربين، ودراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي أظهرت عدم وجود دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة ومحور الاضطرابات الجسمية. بينما لم تتفق نتائج متغير سنوات الخبرة مع دراسة (محمد، ٢٠١٣) والتي أظهرت أن متغير سنوات الخبرة دالا إحصائيا تبعا لمحوري الاغتراب الوظيفي والاحتراق النفسي، حيث أن الاغتراب الوظيفي والاحتراق النفسي يزيدان بالنسبة للمعلمين المغتربين بزيادة سنوات الخبرة. وأن ما يفسر نتائج دراستنا هذه هو أن المعلمين المغتربين وبغض النظر عن سنوات الخبرة التدريسية يعيشون في ظروف اجتماعية ووظيفية متشابهة إلى حد كبير مما أثر علي تصوراتهم تجاه محاور الدراسة.

استنتاج عام والتوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يتبن أن العافية الاجتماعية تشكل ركيزة أساسية في حياة المعلمين المغتربين وتؤثر بشكل كبير ومباشر على جودة تجربتهم التعليمية في سياق المجتمع الكويتي. وقد أظهرت نتائج الدراسة تفاوتا ملحوظا في مستويات العافية الاجتماعية بين المعلمين المغتربين تبعا لبعض المتغيرات مثل الجنس والحالة الاجتماعية، مما يبرز الحاجة إلى استراتيجيات خاصة لدعم هذه الفئة والوقوف على احتياجاتها المتنوعة والمختلفة والمتغيرة. كما أظهرت الدراسة أهمية العوامل الاجتماعية والثقافية والجسدية في تعزيز

شعور المعلمين المغتربين بالانتماء والرفاهية، مما ينعكس على آدائهم المهني وتفاعلاتهم اليومية ضمن السياق التعليمي. ومن هذا المنطلق فإن تطوير بيئة داعمة للمعلمين المغتربين ليست مجرد ترف وإنما عنصرا أساسيا في تحسين تجربتهم المهنية والحياتية كي يساهموا وبشكل فعال في رفع كفاءة التعليم في الكويت. ومما تقدم فإننا نوصي بالتالي:

١. تعزيز الدعم الاجتماعي والمجتمعي للمعلمين المغتربين وذلك من خلال توفير برامج اجتماعية وثقافية تهدف إلى دمج المعلمين المغتربين في المجتمع الكويتي وتنظيم أنشطة اجتماعية وبرامج تثقيفية تساعدهم على التكيف مع بيئتهم الجديدة.
٢. تطوير برامج التدريب والتأهيل وذلك عن طريق تصميم برامج تدريبية للمعلمين المغتربين تركز على المهارات الاجتماعية والثقافية اللازمة للتفاعل بفعالية في البيئة التعليمية، وتزويدهم بآليات لتعزيز العافية الاجتماعية.
٣. تقديم دعم إداري ومهني مستمر من خلال تقديم جلسات استشارية ومهنية للمعلمين المغتربين بهدف مساعدتهم في التكيف مع بيئة العمل الجديدة، والتعامل مع التحديات المهنية والاجتماعية التي قد يواجهونها.
٤. تشجيع سياسات العافية الاجتماعية في المدارس من خلال العمل على اعتماد سياسات داخلية تدعم العافية الاجتماعية للمعلمين، ومن خلال توفير بيئة عمل تشاركية وداعمة تحترم تنوع المعلمين وتساعدهم في بناء علاقات مهنية إيجابية.
٥. إجراء المزيد من الأبحاث حول العافية الاجتماعية في التعليم، وتشجيع البحث العلمي في موضوع العافية الاجتماعية وأثرها على الأداء التعليمي، خاصة في أوساط المعلمين المغتربين الأجانب، بهدف بناء أساس علمي يساعد صانعي السياسات التعليمية في اتخاذ قرارات أكثر فاعلية.

المراجع العربية

التنباك، ف. (1988). معضلة الطلاب الأجانب في الجامعات. *المجلة العربية لبحوث التعليم العالي*، (7)، 138-160. http://search.mandumah.com/Record/24831

العنزي، ن. س.، & النفيشان س. ح. (٢٠٢٢). درجة تكيف الطلاب الأجانب غير العرب في جامعة الكويت، وعلاقته ببعض المتغيرات: دراسة سوسيولوجية. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، ٤٨ (١٨٥)، ٣٩٩-٤٣٤. https://doi.org/10.34120/jgaps.v48i185.2911

الكندري، م.، و إبراهيم، ح. (٢٠٢٢). مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمين الوافدين في مدارس التعليم الأساسي لمحافظة الداخلية في سلطنة عمان. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية، ٢١(١)، ١١٤-١٤٥. مسترجع من http://search.mandumah/record/1272418

المواجدة، م. (2002). *درجة تكيف الطلبة غير الناطقين باللغة العربية مع البيئة الثقافية في جامعة مؤته، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤته. http://search.mandumah.com/Record/572550

الجناعي، م. ب. (٢٠١٩). العلاقة بين الضغوط المهنية وسيكولوجية تقبل المهنة لدى الوافدين العرب العاملين بالقطاع الأهلي الكويتي. مجلة العلوم التربوية، ٢٧(٢)، ١٢٨-١٩٩. مسترجع من http://search.mandumah.com/1087769

عويضة، ش. م. ع.، و طنوس، ع. ج. (٢٠١٨). مستوى العافية تبعاً لمقياس العوامل الخمسة للعافية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من البالغين في الأردن. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٦ (5)، ٦٦٧-711.

محمد، ع. م. ع. (٢٠١٣). الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة من المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات بدولة الكويت. *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٤١ (٢)، ١١-٥٠. https://search.emarefa.net/detail/BIM-643644

المراجع الإنجليزية

Barden, S., Conley, A., & Young, M. (2015). Integrating health and wellness in mental health counseling: Clinical, educational, and policy implications. Journal of mental health counseling, 37(2), 152-163. https://doi.org/10.17744/mehc.37.2.1868134772854247

Bailey, J. A., & Weiner, R. (2021). Lead with Social and Emotional Support. Learning

Professional, 42(5), 48–51. https://doi-org.kulibrary.vdiscovery.org/https://learningforward.org/journal/leadership-under-pressure/lead-with-social-and-emotional-support/

Byrne, D., Carthy, A., & McGilloway, S. (2020). A Review of the Role of School-Related Factors in the Promotion of Student Social and Emotional Wellbeing at Post-Primary Level. Irish Educational Studies, 39(4), 439–455. https://doi-org.kulibrary.vdiscovery.org/10.1080/03323315.2019.1697949

Chapdelaine, R. F., & Alexitch, L. R. (2004). Social skills difficulty: Model of culture shock for international graduate students. *Journal of College Student Development*, *45*(2), 167-184. https://doi.org/10.1353/csd.2004.0021

Chigeza, P. (2022). Preservice Teachers' Wellbeing in Mathematics Education. Australian Journal of Teacher Education, 47(12), 37–52. https://search-ebscohost com.kulibrary.vdiscovery.org/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1388404&site=ehost-live

Doran, A. (2021). An exploration of how teacher wellbeing is conceptualised and supported by the main stakeholders in post-primary schools in ireland (Order No. 30167706). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2748386060). Retrieved from https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploration-how-teacher-wellbeing-is/docview/2748386060/se-2

Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness: A collection of twenty-nine short talks on different aspects of wellness for use by leaders in health education and group discussions*. R. W. Beatty Co. Retrieved from https://www.connectedandthriving.org/documents/DunnHLW.pdf

Global Wellness Institute. (2019). *History of wellness*. Retrieved from https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/history-of-wellness/

Hartcher, K., Chapman, S., & Morrison, C. (2023). Applying a Band-Aid or Building a Bridge: Ecological Factors and Divergent Approaches to Enhancing Teacher Wellbeing. Cambridge Journal of Education, 53(3), 329–356. https://doiorg.kulibrary.vdiscovery.org/10.1080/0305764X.2022.2155612

Hettler, B. (1976). The Six Dimensions of Wellness Model. Retrieved from http://www.hettler.com/

Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). Promoting stress management and wellbeing for teachers: A pilot study. *Frontiers in Education, 6*, 744227. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.744227

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140. https://doi.org/10.2307/2787065

Lester, L., Cefai, C., Cavioni, V., Barnes, A., & Professor, D. C. (2020). A Whole-School Approach to Promoting Staff Wellbeing. Australian Journal of Teacher Education, 45(2), 1–22. https://search-ebscohostcom.kulibrary.vdiscovery.org/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1255850&site=ehost-live

Macapagong, E. A., Geroso, M. J. S., & Maguate, G. S. (2023). Living and teaching internationally: Teachers' experiences, prospects and challenges. *International Journal of Scientific Research and Management, 11*(09), 2882-2894. https://doi.org/10.18535/ijsrm/v11i09.el04

McCallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). *Teacher wellbeing: A review of the literature*. Centre for Educational Research, School of Education, Southern Cross University. Retrieved from https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2017-10/apo-nid201816.pdf

Mehdinezhad, V. (2012). Relationship between high school teachers' wellbeing and teachers' efficacy. *Acta Scientiarum. Education, 34*(2). https://doi.org/10.4025/actascieduc.v34i2.16716

Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. Journal of Counseling & Development, 86(4), 482-493. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x

National Wellness Institute. (n.d.). Six dimensions of wellness. National Wellness Institute. https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/

Park, H., Lee, M. J., Choi, G. Y., & Zepernick, J. S. (2017). Challenges and coping strategies

of East Asian graduate students in the United States. *International Social Work*, *60*(3), 733-749. https://doi.org/10.1177/0020872816655864

Rawlings, M., & Sue, E. (2013). Preparedness of Chinese students for American culture and communicating in English. *Journal of International Students*, *3*(1), 29-40. https://books.google.com.kw/books?hl=en&lr=&id=dUa4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA29&dq=Preparedness+of+Chinese+students+for+American++culture+and+communicating+in+English.+Journal+of+International+Students,+3(1),+29-40.&ots=AWY_BPkTTN&sig=Y9OG4aq0DTgqHwOOA0mobd6247I&redir_esc=y#v=onepage&q=Preparedness%20of%20Chinese%20students%20for%20American%20%20culture%20and%20communicating%20in%20English.%20Journal%20of%20International%20Students%2C%203(1)%2C%2029-40.&f=false

Schoepp, K. W. (2011). The path to development: Expatriate faculty retention in the UAE. *International Education, 40*(2), 58–75. Retrieved from https://cehhs.utk.edu/publications/IE/generalinfo.html

Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. Future of Children, 27(1), 137–155. https://search-ebscohost-com.kulibrary.vdiscovery.org/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1145076&site=ehost-live.

Smetana, K. (2020). Examining the perceptions of teachers' social-emotional competence and well-being on classroom management from the perspective of students and the classroom teacher (Order No. 27739408). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2429048412). Retrieved from https://www.proquest.com/dissertations-theses/examining-perceptions-teachers-social-emotional/docview/2429048412/se-2

Soini, T., Pyhältö, K., & Pietarinen, J. (2010). Pedagogical well-being: Reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, *16*(6), 735-751. https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690

Spilt, J. L., Koomen, H. M., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational Psychology Review*, *23*(4), 457-477. https://doi.org/10.1007/s10648-011-9170-y

Strohecker, J. (2015). A brief History of Wellness, USA: Wellness Inventory. Retrieved from:
http://www.mywellnesstest.com/certResFile/BriefHistoryofWellness.pdf
Strohecker, J. (2015). Wellness: Concepts and Applications. National Wellness Institute.
Travis, J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness Workbook: How to Achieve Enduring Health and*
Vitality. New York: Random House LLC.
Yang, Y., Zhang, Y., & Sheldon, K. M. (2018). Self-determined motivation for studying
abroad predicts lower culture shock and greater well-being among international students: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *International Journal of Intercultural Relations*, *63*, 95-104. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.10.005
Zhou, Y., & Todman, J. (2009). Patterns of adaptation of Chinese postgraduate students in the
United Kingdom. *Journal of Studies in International Education*, *13*(4), 467-486.
https://doi.org/10.1177/1028315308317937