

استبيان صحة ورفاهية المعلمين في التغذية: أداة تقييم مبتكرة وموثوقة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استبيان صحة ورفاهية المعلمين في التغذية: أداة تقييم مبتكرة وموثوقة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119700>

تخيل معي معلماً يقضي ساعات طويلة في الفصل، يحرص على تغذية عقول طلابه، لكنه في المقابل قد يهمل تغذية جسده. هل يمكن أن يؤثر النظام الغذائي للمعلم على صحته النفسية والجسدية، وبالتالي على أدائه في الفصل؟ هذا السؤال، الذي قد يبدو بسيطاً، هو محور بحث جديد يفتح آفاقاً لفهم العلاقة المعقدة بين صحة المعلمين وممارساتهم الغذائية.

منهجية البحث

قام الباحث تاوماس جاكستاس بتطوير استبيان جديد، أطلق عليه اسم "استبيان صحة ورفاهية المعلمين المتعلقة بالغذاء والتغذية" (Teacher Food and Nutrition-related Health and Wellbeing Questionnaire - TFNQ). هذا الاستبيان ليس مجرد مجموعة أسئلة عشوائية، بل هو أداة مصممة بعناية لتقييم جوانب مختلفة من ممارسات المعلمين الغذائية وعلاقتها بصحتهم العامة. الاستبيان يركز على عدة محاور رئيسية، بما في ذلك عادات الأكل اليومية، والمعرفة بالتغذية السليمة، والمواقف تجاه الطعام الصحي، بالإضافة إلى تقييم جوانب الرفاهية النفسية والجسدية للمعلمين.

ما يميز هذا الاستبيان هو أنه يجمع بين مقاييس متعددة، بعضها يعتمد على تقييمات مفصلة (مقاييس متعددة الأسئلة) والبعض الآخر يعتمد على أسئلة بسيطة ومباشرة (مقاييس ذات سؤال واحد). هذا التنوع يهدف إلى الحصول على صورة شاملة ودقيقة عن الوضع الغذائي والصحي للمعلمين. ولضمان موثوقية الاستبيان، خضع لعملية اختبارات نفسية دقيقة (Psychometric testing) للتأكد من أنه يقيس ما يفترض أن يقيسه بشكل ثابت ومتسق. هذه الاختبارات شملت تحليلاً إحصائياً متعمقاً للبيانات التي تم جمعها من عينة من المعلمين، بهدف تحديد مدى صدق الاستبيان وثباته.

أهمية الاختبارات النفسية

الاختبارات النفسية (Psychometric testing) ضرورية لضمان أن أي أداة قياس، مثل هذا الاستبيان، تعطي نتائج موثوقة وقابلة للتطبيق. بدون هذه الاختبارات، قد تكون النتائج غير دقيقة أو مضللة، مما يقوض قيمة البحث بأكمله. تساعد هذه الاختبارات في تحديد ما إذا كان الاستبيان يقيس بالفعل المفاهيم التي يهدف إليها، وما إذا كانت النتائج متسقة عبر الزمن وبين مختلف الأفراد.

النتائج

أظهرت نتائج الاختبارات النفسية أن استبيان TFNQ هو أداة تقييم صالحة وموثوقة. وهذا يعني أن الاستبيان يمكن استخدامه بثقة لجمع بيانات حول ممارسات المعلمين الغذائية وعلاقتها بصحتهم ورفاهيتهم. أكد الباحث جاكستاس أن الاستبيان يتضمن مجموعة من المقاييس الفرعية (sub-scales) والأسئلة الفردية التي تعمل بشكل متناسق لقياس الجوانب المختلفة التي يهدف إليها. هذا التناسق الداخلي (internal consistency) هو مؤشر قوي على موثوقية الاستبيان.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن الاستبيان حساس بما يكفي للكشف عن الاختلافات في ممارسات المعلمين الغذائية والصحية. وهذا يعني أنه يمكن استخدامه لتحديد المعلمين الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي لتحسين عاداتهم الغذائية وتعزيز صحتهم العامة. الاستبيان لا يقتصر على مجرد تحديد المشكلات، بل يمكن استخدامه أيضاً لتقييم فعالية التدخلات الصحية التي تهدف إلى تحسين صحة المعلمين.

الآثار

إن تطوير استبيان TFNQ يمثل خطوة مهمة في فهم العلاقة بين صحة المعلمين وممارساتهم الغذائية. يوفر هذا الاستبيان

أداة قيمة للباحثين الذين يسعون إلى استكشاف كيف يمكن لعادات الأكل الصحية أن تساهم في تحسين صحة المعلمين ورفاهيتهم، وبالتالي تحسين أدائهم في الفصل. فالمعلمون الذين يتمتعون بصحة جيدة هم أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط العمل وتوفير بيئة تعليمية إيجابية لطلابهم.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الاستبيان لتطوير حلول عملية تركز على تغيير نمط الحياة تهدف إلى تعزيز الصحة العامة للمعلمين. يمكن أن تشمل هذه الحلول برامج توعية غذائية، وورش عمل حول الطبخ الصحي، وتوفير خيارات غذائية صحية في المدارس. من خلال الاستثمار في صحة المعلمين، يمكننا الاستثمار في مستقبل طلابنا.

يفتح هذا الاستبيان الباب أمام المزيد من البحوث في هذا المجال، مما قد يؤدي إلى فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على صحة المعلمين وكيفية تحسينها. إن صحة المعلمين ليست مجرد قضية فردية، بل هي قضية مجتمعية تؤثر على جودة التعليم ومستقبل أجيالنا.

Reference

- Jakstas T. (2026). *Psychometric testing of the teacher food and nutrition-related health and wellbeing questionnaire*. BMC Public Health, 26(1). DOI: [10.1186/s12889-026-26329-0](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26329-0)