

## دراسة مقارنة لواقع الآم العمود الفقري لدى تدريسي جامعة

بغداد

بحث وصفي

على عينة من تدريسيي جامعة بغداد باعمار (٢٥-٤٠) سنة

للعام الدراسي (٢٠٠٧-٢٠٠٨)

م.م. أحمد محمد عبد الخالق

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

م ٢٠٠٧

### مستخلص البحث

دراسة مقارنة لواقع الآم العمود الفقري لدى تدريسي جامعة بغداد

م.م. أحمد محمد عبد الخالق

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

تبلورت فكرة البحث في تسليط الضوء على واقع آلام اسفل العمود الفقري لدى تدريسيي جامعة بغداد/ الجادرية وكلليات (التربية الرياضية، الهندسة، العلوم/ قسم الاحياء المجهرية، العلوم/ قسم الكيمياء) مع محاولة المقارنة بين واقع تلك الالام ما بين تدريسيي تلك الكليات وقد شملت عينة البحث (٧٥) تدريسيي توزعوا بمعدل ٢٥% تربية رياضية، ٢٥% هندسة، ٢٥% علوم بايو وكيمياء. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي عند دراسته لواقع تلك الالام واستنتج عدة استنتاجات اهمها (ارتفاع نسبة الاصابة بالآلام اسفل العمود الفقري لدى تدريسيي جامعة بغداد) كما انه اوصى ببعض التوصيات اهمها (اجراء اختبارات اللياقة البدنية للتدريسيين الجدد فضلاً عن اجراء الفحوصات الطبية الدورية للتدريسيين).

### Abstract

#### Comparative study for reality of low back pains for the teachers of Baghdad University

The idea of research includes the reality of low backpains for the teachers of Baghdad university-Al-jadreja for colleges of (sport education, engineering, sciences-bio and chemistry department) with an attempt comparative between reality of these pains for the teachers of these colleges. The sample of research consist of (75) teachers,

25% sport education, 25% engineering, 25% sciences-bio and chemistry. The researcher used descriptive research. And he concluded the following (there are many teachers of Baghdad university suffer from low back pains) then he recommended the following (it must be tests of the fitness for the new teachers in addition to medical checks for all teachers).

## ١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

اتخذت الدراسات العلمية الحديثة منحىً مغايراً عما كانت عليه في السابق. حيث اتضح بأن مبدأ (الوقاية خير من العلاج) هو الاصح من حيث النظرية والتطبيق في مختلف المجالات ومنها المجال الصحي.

الا ان بعض الدول نراها ولحد هذه اللحظة لم تعر تلك الاهمية المطلوبة حيال ذلك المبدأ الرئيس. ومن ضمنها بلدنا العزيز (العراق) ونرى ذلك واضحاً وجلياً عند دراستنا لواقع الالام والاصابات والامراض المنتشرة في اوساط المجتمع العراقي. ومن ضمن تلك الالام الواسعة الانتشار - آلام اسفل العمود الفقري والتي يصل معدل الاصابة بها (نحو شخص واحد من بين كل ستة اشخاص)<sup>(١)</sup>.

ان تلك الالام كانت وما زالت محل جدل واختلاف بين الباحثين ويعود ذلك الى عدة اسباب منها طبيعة المجتمع المنتشرة فيه تلك الالام، الاسباب الفسلجية لها، التعامل مع البيئة المحيطة بنا كافراد، الثقافة الصحية للفرد...الخ. ان من المفترض بمجتمع الاساتذة الجامعيين ان تكون لديهم درجة عالية من الوعي الصحي لتكون عندهم حصانة من عدم التعرض لمثل تلك الالام المزعجة جداً والتي تصل بصاحبها في اغلب الاحيان الى الجلوس في المنزل لحين زوال تلك النوبات من الالام حيث ان آلام اسفل العمود الفقري تعتبر (واحدة من اكثر الاسباب الشائعة لجعل الناس يتغيبون عن عملهم)<sup>(٢)</sup>.

ان (الوقوف او الجلوس مدة زمنية طويلة يؤدي الى تقصير في طول العضلات الفخذية وضمور قطرها مما يسبب سحب الورك للأسفل والى الامام الامر الذي يؤدي الى حدوث ألم في المنطقة السفلية للظهر)<sup>(٣)</sup>.

(١) Terry and (others); Physical activity for all ages. Second edition: (U.S.A, Kendall hunt publishing company, 1984). P.171

(٢) MC Lesson; Sport medicine advisor low back pain: (University of Michigan, <http://www.health system.com>, 2002). P.1-2

(٣) Kraus, H.and Raab,w; Hypokinetic disease, spring field, Illinois: (charles c, Thomas publishers, 1961). P.225

ان الدور المناط للاستاذ الجامعي يتطلب منه الوقوف او الجلوس مدداً زمنية طويلة نظراً لطبيعة الحصص التدريسية المكلفين بأدائها.

مما ذكر تتضح لنا اهمية البحث من خلال دراسته لواقع آلام اسفل العمود الفقري لدى التدريسيين الجامعيين وصولاً الى الوقوف على اهم الاسباب المؤدية الى حدوث ذلك النوع من الالام مع محاولة المقارنة بين واقع تلك الالام لدى تدريسيي بعض الكليات في جامعة بغداد.

### ٢-١ مشكلة البحث:

يعد مجتمع التدريسيين الجامعيين النواة الاساسية للارتقاء بمستوى العملية التعليمية ليس في الوسط الجامعي حسب بل في جميع اوساط المجتمع وهم عبارة عن حلقة الوصل بين كلاً من الطالب الجامعي وعملية التدريس لغرض ايصال المعلومة المطلوبة. وان اي خلل سواء اكان (صحيحاً، علمياً، تربوياً) سيؤدي بالنتيجة الى ما لا يحمد عقباه. ان الناحية الصحية من وجهة نظر الباحث جزء لا يتجزء من مقومات نجاح العملية التعليمية. وان الاهتمام بها يعني العمل على الارتقاء بمجمل العناصر الاخرى إذ ان الجانب الصحي لأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنه. ان الباحث ولكونه من ذلك الوسط الجامعي عمد الى دراسة ذلك الموضوع واعطائه جانباً من الاهمية لغرض تسليط الضوء على تلك المشكلة التي تواجه التدريسي الجامعي.

### ٣-١ الأهداف:

- التعرف على واقع آلام اسفل العمود الفقري لدى تدريسيي جامعة بغداد.
- مقارنة واقع تلك الالام لدى تدريسيي بعض كليات جامعة بغداد.

### ٤-١ الفروض:

- هنالك تزايد واضح في مستوى الاصابة بالام اسفل العمود الفقري لدى التدريسيين الجامعيين.
- هنالك عدة معوقات تحول دون الارتقاء بمستوى العملية التعليمية في الوسط الجامعي.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من التدريسيين الجامعيين بلغ عددهم (٧٥) فرد باعمار (٢٥-٤٠) سنة للعام الدراسي (٢٠٠٧/٢٠٠٨) ولكليات (التربية الرياضية، الهندسة - مكتب الاستشارات الهندسية، العلوم-قسمي البايو والكيمياء).

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ١٤/٩/٢٠٠٧ ولغاية ١٦/١٢/٢٠٠٧.

٣-٥-١ المجال المكاني: وشمل:

- كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد - الجادرية.
- كلية الهندسة/ مكتب الاستشارات الهندسية - جامعة بغداد.
- كلية العلوم/ قسم الأحياء المجهرية - جامعة بغداد.
- كلية العلوم/ قسم الكيمياء - جامعة بغداد.

## ٢- الباب الثاني (الدراسات النظرية والمثابيهة):

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ الآم أسفل العمود الفقري:

ان الالم بصورة عامة يمكن اعتباره اشارة انذار وناقوس خطر ينبه الدماغ عن وجود خلل ما لغرض اتخاذ الاجراء اللازم. ومن ضمن تلك الاختلالات الحاصلة في منطقة الظهر لدى الانسان هو ما يحصل جراء الالم أسفل العمود الفقري (التي تعمل على فقدان الظهر قابلية اتزانه واستقراريته مسببة الالم الذي يتمركز غالباً عند أسفل العجز)<sup>(١)</sup>. ان تلك الالام يمكن اعتبارها كتشنجات قوية حاصلة في منطقة أسفل الظهر تعمل على منع اداء الانسان للحركات المختلفة وهي من الالام الواسعة الانتشار جداً في مختلف المجتمعات والاوساط البشرية.

#### ٢-١-٢ الأسباب المؤدية لالام أسفل العمود الفقري:

اختلف الباحثون في تحديد الاسباب المؤدية لهذه الالام فمنهم من اوضح ان الخمول والضعف اللذين يصيبان عضلات الطرف السفلي لهما دوراً كبيراً في حدوث تلك الالام ومنهم من ركز على ضعف العضلات المرتبطة بمنطقة الجذع ومنهم من اكد على الدور السلبي الذي يلعبه عامل السمنة في زيادة نسبة حدوث تلك الالام. الا انه بشكل عام يمكن ان نعد عامل عدم ممارسة التمرينات الرياضية من العوامل الرئيسية المؤدية الى ضعف البناء الجسمي والذي يؤدي بدوره الى (اندفاع الحوض للامام ساحباً معه الفقرات

(١) MC lesson; op.cit., P.1-2

القطنية حيث يحدث التقعر<sup>(١)</sup> ومن ثم حدوث الآلام. لذا فإن تقوية العضلات الجسمية يعتبر من اهم العوامل لتفادي حدوث تلك الآلام من خلال قدرتها على امتصاص الصدمات مما يجعل العظام اقل عرضة لتلك الصدمات.

### ٢-١-٣ العلاقة الترابطية بين الجلوس او الوقوف لفترات زمنية طويلة وآلام اسفل

#### العمود الفقري:

تشير المصادر الى ان (٨٠% من آلام اسفل الظهر تعود الى الجلوس او الوقوف مدداً طويلة وعدم الحركة اذ تؤدي الى حدوث تقصير في عضلات الفخذين ما يؤدي بدوره الى عدم وجود تكافؤ في التوازن العضلي ومن ثم حدوث آلام في اسفل الظهر)<sup>(٢)</sup> اذ ان الجلوس او الوقوف مدة زمنية طويلة يؤدي الى حدوث شد في عضلة الفخذ ومن ثم قلة مطاطية العضلة وحصول الم مباشر في العضلة ثم رجوعها لمنطقة الظهر. ونلاحظ ان هذا ينطبق بشكل كبير على وسط التدريسيين الجامعيين الذين يمتاز عملهم بالوقوف او الجلوس مدداً زمنية طويلة مع عدم ممارسة للتمارين الرياضية الذي يؤدي الى ضعف في عضلات البطن والفخذ ومن ثم اندفاع الورك للامام وحدث تقعر في الفقرات القطنية مسبباً آلام اسفل العمود الفقري.

### ٢-١-٤ نصائح وإرشادات وقائية:

لاجل تجنب ذلك النوع من الآلام يجب ممارسة التمرينات الرياضية المتنوعة وذلك لتقوية عضلات البطن والفخذين واعادة التوازن الميكانيكي للقوى المؤثرة في منطقة الورك. وفي حالة الوقوف مدداً زمنية طويلة يجب ان نتناوب بالوقوف على كلتا القدمين للحفاظ على عدم ارتخاء الحوض. اما في حالة الجلوس فيجب ان نحافظ على وضع الركبتين بمستوى اعلى من مستوى الحوض مع مراعاة تجنب استخدام الاثاث المرنة جداً.

### ٢-١-٥ القوة العضلية وكيفية الاستفادة منها لتفادي حدوث آلام اسفل العمود الفقري:

(١) Krusen, frank, aditor; Hand book of physical medicine and Rehabilittation, 2nd edition: (philadelphia, W.B. Saunders Co, 1971). P.130

(٢) Melograno, vicent J., and klinzing, James E.; An Orientation to total fitness, Dubuque, iowa: (kendallhunt publishing company, 1972). P.150

تعتبر القوة من العناصر المهمة للياقة البدنية لاجل اكمال المظهر والقوام. وان امتلاك الفرد لذلك العنصر يؤدي الى احداث توازن عضلي. وهي الاساس في العمل العضلي والنشاط الحركي فمن دونها لا يمكن اداء حركات الجسم المختلفة. ان تطوير هذا العنصر يعني تحسين القابلية البدنية للفرد لاجل وقايته من التشوهات القوامية مع عملية تقويمها وعلاجها فضلاً عن تحسين الحالة النفسية للفرد التدريسي في الوسط الجامعي مع اداء الدور المناط به والعمل على اىصال المعلومة العلمية بكفاءة اكبر وثقة بالنفس عالية جداً لما سيتمتع به من حالة صحية جيدة جداً جراء ذلك التحسين الذي طرأ على حالته النفسية وقابليته البدنية والحركية.

### **٣- الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):**

#### **٣-١ منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة وذلك من خلال الاجابة على فقرات استمارة استبانة علمية تضمنت عدة اسئلة ذات علاقة بطبيعة المشكلة.

#### **٣-٢ مجتمع البحث وعينته:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل بتدريسيي جامعة بغداد. اما بالنسبة لعينة البحث فقد تكونت من تدريسيي جامعة بغداد لكليات (التربية الرياضية، الهندسة/ مكتب الاستشارات الهندسية، العلوم/ قسمي الاحياء المجهرية والكيمياء) وللعام الدراسي (٢٠٠٧-٢٠٠٨) وتم اختيار العينة بصورة عشوائية. وقد بلغ عدد افراد العينة (٧٥) تدريسيي جامعي قاموا بالاجابة عن اسئلة استمارة الاستبانة.

#### **٣-٣ تجانس عينة البحث:**

لغرض التأكد من ان عينة البحث تنتزع توزيعاً طبيعياً في بعض المتغيرات المتعلقة بموضوع البحث ك(العمر، الطول، الوزن)، اذ ان التجانس في متغير الجنس متحقق لان افراد العينة كلهم من الذكور. لذا قام الباحث باجراء اختبار (معامل الالتواء). وقد عالج الباحث تلك المتغيرات بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصل على القيم الاتية لافراد عينة البحث. لاحظ الجدول (١).

الجدول (١)

يوضح تجانس العينة في متغيرات العمر، الطول، والوزن

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | الوسط الحسابي | المعالجات الاحصائية للمتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|---------------|-------------------------------|
| ٠.٥            | ٥.٧١٥             | ٣٢     | ٣٢.٩٤         | العمر (سنة)                   |
| ٠.١٣           | ١٢.٧٠٥            | ١٧٥    | ١٧٥.٥٤        | الطول (سم)                    |
| -١.٢٠          | ٨.٧١٠             | ٧٩     | ٧٥.٥٢         | الوزن (كغم)                   |

يلاحظ من الجدول (١) ان قيم معامل الالتواء قد اقتربت من الدرجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة (٣+) وهذا يعني ان عينة البحث كانت ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (العمر، الطول، والوزن) مما يعكس تجانس العينة في تلك المتغيرات.

### ٣-٤ أدوات البحث:

استعمل الباحث الاجهزة والادوات الاتية التي ساعدت على اتمام البحث:

١. المصادر العربية والاجنبية.
٢. شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
٣. استمارة استبانة علمية.
٤. حاسبة علمية نوع (Kenko) صينية الصنع.

### ٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

تم اعداد استمارة استبانة تضمنت عشرون سؤالاً ذات علاقة بمشكلة البحث وقد احتوت الاستمارة على عدة اسئلة قسمت الى قسمين، القسم الاول تضمن معلومات شخصية والثاني تضمن المعلومات التي تخص آلام اسفل الظهر وقد عرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص(\*) لغرض التأكد من صلاحيتها ومدى شمولية

(\*) وهم كل من الاساتذة:

- أ.د. ضاري توما عبد الاحد - رياضة علاجية - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
 أ.د. فريق عبد الحسين كمونة - فلسفة رياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد  
 د. قيس ابراهيم - طبيب عظام - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

الاسئلة الموجودة فيها. بعدها تم توزيع استمارة الاستبانة على تدريسيي جامعة بغداد لكليات (التربية الرياضية، الهندسة/ مكتب الاستشارات الهندسية، العلوم/ قسمي الاحياء المجهرية والكيمياء). ثم تم لاحقاً جمع الاستمارات بعد ملأها من قبل العينة وتفرغ الدرجات الخام من قبل الباحث في جداول خاصة لغرض اجراء المعالجات الاحصائية من اجل التوصل الى نسب مئوية للاجابات.

### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبانة على عينة تألفت من (٧) تدريسيين جامعيين وهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة وبعد ذلك بمثابة تجربة استطلاعية. ثم اعاد توزيع الاستمارة ايضاً بعد ثلاثة ايام من توزيعها وذلك لغرض ايجاد المعاملات العلمية للاستمارة (الصدق، الثبات، والموضوعية) وكانت تلك التجربة الاستطلاعية بمثابة تدريب عملي للباحث بهدف الوقوف على اهم المعوقات التي قد ترافق توزيع الاستمارة. حيث قام الباحث بحذف ثلاثة حقول من القسم الاول (المعلومات الشخصية) من الاستمارة حيث تبين ان جميع افراد التجربة الاستطلاعية من التدريسيين لم يجيبوا على الحقول الثلاث وهي:

(اسم التدريسي، اللقب العلمي، التخصص الدقيق). ويعزو الباحث سبب عدم الاجابة على تلك الحقول الثلاث الى الظرف الامني المتأزم الذي يمر به بلدنا العزيز (العراق) لذلك قام الباحث باستبعاد تلك الحقول الثلاث من القسم الاول من الاستمارة.

### ٧-٣ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث عدداً من الوسائل والقوانين الاحصائية الملائمة لطبيعة البحث وهي:<sup>(١)</sup>

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.

---

(١) موراي. ر. شبيجل؛ نظريات ومساائل في الاحصاء. ط٥: (القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، ١٩٩٨) ص٧٧.



٤- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

٤-١ عرض نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية التربية

الرياضية- جامعة بغداد/ الجادرية:

الجدول (٢)

وضح نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية التربية الرياضية-جامعة

بغداد/الجادرية

| ت  | الأسئلة  | الإجابة (نعم) | الإجابة (لا) | النسبة المئوية للإجابة (نعم) | النسبة المئوية للإجابة (لا) |
|----|--|---------------|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| ١  | هل تمارس عملاً آخر غير مهنة التدريس بعد الدوام الرسمي؟ | ١٠            | ١٥           | %١٠                          | %١٥                         |
| ٢  | هل تمارس التمرينات الرياضية بانتظام؟                   | ٢٠            | ٥            | %٢٠                          | %٥                          |
| ٣  | هل تشكو من الام في منطقة اسفل العمود الفقري؟           | ٤             | ٢١           | %٤                           | %٢١                         |
| ٤  | هل تشكو من الام في منطقة اعلى العمود الفقري؟           | ٣             | ٢٢           | %٣                           | %٢٢                         |
| ٥  | هل تشكو من الام في احد الطرفين السفليين؟               | ٣             | ٢٢           | %٣                           | %٢٢                         |
| ٦  | هل تشكو من الام في كلا الطرفين السفليين؟               | ١             | ٢٤           | %١                           | %٢٤                         |
| ٧  | هل تشكو من الام في مناطق اخرى من الجسم؟                | ٨             | ١٧           | %٨                           | %١٧                         |
| ٨  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون صباحاً؟                   | ٤             | ٢١           | %٤                           | %٢١                         |
| ٩  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون ظهراً؟                    | ١             | ٢٤           | %١                           | %٢٤                         |
| ١٠ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون مساءً؟                    | ١٠            | ١٥           | %١٠                          | %١٥                         |
| ١١ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون في جميع الاوقات؟          | ١             | ٢٤           | %١                           | %٢٤                         |
| ١٢ | هل ان الالم لديك من النوع المستمر؟                     | -             | ٢٥           | -                            | %٢٥                         |
| ١٣ | هل ان الالم لديك من النوع المتقطع؟                     | ٨             | ١٧           | %٨                           | %١٧                         |
| ١٤ | هل ان درجة الالم لديك من النوع البسيط؟                 | ٨             | ١٧           | %٨                           | %١٧                         |
| ١٥ | هل ان درجة الالم لديك من النوع المتوسط؟                | ٧             | ١٨           | %٧                           | %١٨                         |
| ١٦ | هل ان درجة الالم لديك من النوع الشديد؟                 | -             | ٢٥           | -                            | %٢٥                         |

|     |     |    |    |   |         |
|-----|-----|----|----|---|---------|
| ١٨% | ٧%  | ١٨ | ٧  | هل قمت باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم؟            | ١<br>٧  |
| ٢٣% | ٢%  | ٢٣ | ٢  | هل قمت باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم؟             | ١<br>٨  |
| ١٩% | ٦%  | ١٩ | ٦  | هل قمت باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم؟       | ١<br>٩  |
| ١٥% | ١٠% | ١٥ | ١٠ | هل قمت بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم؟ | ٢<br>١٠ |

٤-١-٢ عرض نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية

الهندسة-مكتب الاستشارات الهندسية/ جامعة بغداد

الجدول (٣)

يوضح نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية الهندسة-مكتب الاستشارات

الهندسية/ جامعة بغداد

| النسبة المئوية للاجابة (لا) | النسبة المئوية للاجابة (نعم) | الاجابة (لا) | الاجابة (نعم) | الاسئلة   | ت  |
|-----------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---|----|
| ٢٠%                         | ٥%                           | ٢٠           | ٥             | هل تمارس عملاً اخرأ غير مهنة التدريس بعد الدوام الرسمي؟ | ١  |
| ٢٠%                         | ٥%                           | ٢٠           | ٥             | هل تمارس التمرينات الرياضية بانتظام؟                    | ٢  |
| ١٠%                         | ١٥%                          | ١٠           | ١٥            | هل تشكو من الالم في منطقة اسفل العمود الفقري؟           | ٣  |
| ٩%                          | ١٦%                          | ٩            | ١٦            | هل تشكو من الالم في منطقة اعلى العمود الفقري؟           | ٤  |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل تشكو من الالم في احد الطرفين السفليين؟               | ٥  |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل تشكو من الالم في كلا الطرفين السفليين؟               | ٦  |
| ٩%                          | ١٦%                          | ٩            | ١٦            | هل تشكو من الالم في مناطق اخرى من الجسم؟                | ٧  |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل ان وقت الالم عادة ما يكون صباحاً؟                    | ٨  |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل ان وقت الالم عادة ما يكون ظهراً؟                     | ٩  |
| ٩%                          | ١٦%                          | ٩            | ١٦            | هل ان وقت الالم عادة ما يكون مساءً؟                     | ١٠ |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل ان وقت الالم عادة ما يكون في جميع الاوقات؟           | ١١ |
| ٢٥%                         | -                            | ٢٥           | -             | هل ان الالم لديك من النوع المستمر؟                      | ١٢ |
| ٨%                          | ١٧%                          | ٨            | ١٧            | هل ان الالم لديك من النوع المتقطع؟                      | ١٣ |
| ٧%                          | ١٨%                          | ٧            | ١٨            | هل ان درجة الالم لديك من النوع البسيط؟                  | ١٤ |
| ١١%                         | ١٤%                          | ١١           | ١٤            | هل ان درجة الالم لديك من النوع المتوسط؟                 | ١٥ |

مجلة التربية الرياضية ... المجلد العشرون ... العدد الأول ... ٢٠٠٨ م

|    |   |    |    |   |     |
|----|---|----|----|---|-----|
| ١٦ | هل ان درجة الالم لديك من النوع الشديد؟                    | -  | ٢٥ | - | %٢٥ |
| ١٧ | هل قمت باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم؟            | %٢ | ٢٣ | ٢ | %٢٣ |
| ١٨ | هل قمت باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم؟             | -  | ٢٥ | - | %٢٥ |
| ١٩ | هل قمت باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم؟       | %٢ | ٢٣ | ٢ | %٢٣ |
| ٢٠ | هل قمت بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم؟ | %٤ | ٢١ | ٤ | %٢١ |

الجدول (٤)

يوضح نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية العلوم - قسم العلوم

الاحيائية - جامعة بغداد

| ت  | الاسئلة   | الاجابة<br>(نعم) | الاجابة<br>(لا) | النسبة المئوية<br>للاجابة (نعم) | النسبة المئوية<br>للاجابة (لا) |
|----|---|------------------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|
| ١  | هل تمارس عملاً آخر غير مهنة التدريس بعد الدوام الرسمي؟    | ٢                | ٢٣              | %٢                              | %٢٣                            |
| ٢  | هل تمارس التمرينات الرياضية بانتظام؟                      | ٧                | ١٨              | %٧                              | %١٨                            |
| ٣  | هل تشكو من الام في منطقة اسفل العمود الفقري؟              | ١٤               | ١١              | %١٤                             | %١١                            |
| ٤  | هل تشكو من الام في منطقة اعلى العمود الفقري؟              | ٤                | ٢١              | %٤                              | %٢١                            |
| ٥  | هل تشكو من الام في احد الطرفين السفليين؟                  | ٦                | ١٩              | %٦                              | %١٩                            |
| ٦  | هل تشكو من الام في كلا الطرفين السفليين؟                  | ٣                | ٢٢              | %٣                              | %٢٢                            |
| ٧  | هل تشكو من الام في مناطق اخرى من الجسم؟                   | ٤                | ٢١              | %٤                              | %٢١                            |
| ٨  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون صباحاً؟                      | ٢                | ٢٣              | %٢                              | %٢٣                            |
| ٩  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون ظهراً؟                       | ٧                | ١٨              | %٧                              | %١٨                            |
| ١٠ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون مساءً؟                       | ١٤               | ١١              | %١٤                             | %١١                            |
| ١١ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون في جميع الاوقات؟             | ٣                | ٢٢              | %٣                              | %٢٢                            |
| ١٢ | هل ان الالم لديك من النوع المستمر؟                        | ١٣               | ١٢              | %١٣                             | %١٢                            |
| ١٣ | هل ان الالم لديك من النوع المتقطع؟                        | ١٥               | ١٠              | %١٥                             | %١٠                            |
| ١٤ | هل ان درجة الالم لديك من النوع البسيط؟                    | ١٣               | ١٢              | %١٣                             | %١٢                            |
| ١٥ | هل ان درجة الالم لديك من النوع المتوسط؟                   | ١٣               | ١٢              | %١٣                             | %١٢                            |
| ١٦ | هل ان درجة الالم لديك من النوع الشديد؟                    | -                | ٢٥              | -                               | %٢٥                            |
| ١٧ | هل قمت باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم؟            | ١٤               | ١١              | %١٤                             | %١١                            |
| ١٨ | هل قمت باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم؟             | ٣                | ٢٢              | %٣                              | %٢٢                            |
| ١٩ | هل قمت باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم؟       | ٢                | ٢٣              | %٢                              | %٢٣                            |
| ٢٠ | هل قمت بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم؟ | ٨                | ١٧              | %٨                              | %١٧                            |

الجدول (٥)

يوضح نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة تدريسيي كلية العلوم - قسم الكيمياء -

جامعة بغداد

| ت  | الاسئلة   | الإجابة (نعم) | الإجابة (لا) | النسبة المئوية للإجابة (نعم) | النسبة المئوية للإجابة (لا) |
|----|---|---------------|--------------|------------------------------|-----------------------------|
| ١  | هل تمارس عملاً اخرًا غير مهنة التدريس بعد الدوام الرسمي؟  | ٦             | ١٩           | ٦٥                           | ١٩%                         |
| ٢  | هل تمارس التمرينات الرياضية بانتظام؟                      | ٧             | ١٨           | ٧%                           | ١٨%                         |
| ٣  | هل تشكو من الام في منطقة اسفل العمود الفقري؟              | ٢٠            | ٥            | ٢٠%                          | ٥%                          |
| ٤  | هل تشكو من الام في منطقة اعلى العمود الفقري؟              | ١٩            | ٦            | ١٩%                          | ٦%                          |
| ٥  | هل تشكو من الام في احد الطرفين السفليين؟                  | ٧             | ١٨           | ٧%                           | ١٨%                         |
| ٦  | هل تشكو من الام في كلا الطرفين السفليين؟                  | ٤             | ٢١           | ٤%                           | ٢١%                         |
| ٧  | هل تشكو من الام في مناطق اخرى من الجسم؟                   | ٦             | ١٩           | ٦%                           | ١٩%                         |
| ٨  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون صباحاً؟                      | ٤             | ٢١           | ٤%                           | ٢١%                         |
| ٩  | هل ان وقت الالم عادة ما يكون ظهراً؟                       | ٧             | ١٨           | ٧%                           | ١٨%                         |
| ١٠ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون مساءً؟                       | ١٩            | ٦            | ١٩%                          | ٦%                          |
| ١١ | هل ان وقت الالم عادة ما يكون في جميع الاوقات؟             | ٦             | ١٩           | ٦%                           | ١٩%                         |
| ١٢ | هل ان الالم لديك من النوع المستمر؟                        | ٦             | ١٩           | ٦%                           | ١٩%                         |
| ١٣ | هل ان الالم لديك من النوع المتقطع؟                        | ١٦            | ٩            | ١٦%                          | ٩%                          |
| ١٤ | هل ان درجة الالم لديك من النوع البسيط؟                    | ٢١            | ٤            | ٢١%                          | ٤%                          |
| ١٥ | هل ان درجة الالم لديك من النوع المتوسط؟                   | ١٣            | ١٢           | ١٣%                          | ١٢%                         |
| ١٦ | هل ان درجة الالم لديك من النوع الشديد؟                    | -             | ٢٥           | -                            | ٢٥%                         |
| ١٧ | هل قمت باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم؟            | ٢٠            | ٥            | ٢٠%                          | ٥%                          |
| ١٨ | هل قمت باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم؟             | ١٩            | ٦            | ١٩%                          | ٦%                          |
| ١٩ | هل قمت باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم؟       | ٧             | ١٨           | ٧%                           | ١٨%                         |
| ٢٠ | هل قمت بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم؟ | ٢             | ٢٣           | ٢%                           | ٢٣%                         |

٤-٢ تحليل نتائج استمارة الاستبانة التي وزعت لأفراد عينة البحث:

يتضح من الجداول (٢، ٣، ٤، ٥) ما يلي:

❖ السؤال الأول:

- ان نسبة (١٠%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٥%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يعملون بعد الدوام الرسمي اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يعملون بعد الدوام الرسمي.
- ان نسبة (٥%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٠%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يعملون بعد الدوام الرسمي اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يعملون بعد الدوام الرسمي.
- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يعملون بعد الدوام الرسمي اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يعملون بعد الدوام الرسمي.
- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يعملون بعد الدوام الرسمي اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يعملون بعد الدوام الرسمي.

❖ السؤال الثاني

- ان نسبة (٢٠%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٥%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يمارسونها بانتظام.
- ان نسبة (٥%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٠%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يمارسونها بانتظام.
- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يمارسونها بانتظام.
- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يمارسون التمرينات الرياضية بانتظام اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يمارسونها بانتظام.

❖ السؤال الثالث

- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اسفل العمود الفقري اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٥%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٠%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اسفل العمود الفقري اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اسفل العمود الفقري اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٢٠%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٥%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اسفل العمود الفقري اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

❖ السؤال الرابع

- ان نسبة (٣%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اعلى العمود الفقري اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٦%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٩%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اعلى العمود الفقري اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اعلى العمود الفقري اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٩%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٦%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في منطقة اعلى العمود الفقري اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

❖ السؤال الخامس

- ان نسبة (٣%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في احد الطرفين السفليين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في احد الطرفين السفليين اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في احد الطرفين السفليين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في احد الطرفين السفليين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

#### ❖ السؤال السادس

- ان نسبة (١%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٤%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في كلا الطرفين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في كلا الطرفين اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٢%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في كلا الطرفين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في كلا الطرفين اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

#### ❖ السؤال السابع

- ان نسبة (٨%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٧%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في مناطق اخرى من الجسم اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (١٦%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٩%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في مناطق اخرى من الجسم اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.



- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في مناطق اخرة من الجسم اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.
- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ (نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يشكون من آلام في مناطق اخرى من الجسم اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يشكون من هذه الالام.

#### ❖ السؤال الثامن

- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم صباحاً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم صباحاً.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم صباحاً اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم صباحاً.
- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم صباحاً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم صباحاً.
- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم صباحاً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم صباحاً.

#### ❖ السؤال التاسع

- ١- ان نسبة (١%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٤%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم ظهراً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم ظهراً.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم ظهراً اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم ظهراً.
- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم ظهراً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم ظهراً.

- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم ظهراً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم ظهراً.

#### ❖ السؤال العاشر

- ان نسبة (١٠%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٥%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم مساءً اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم مساءً.
- ان نسبة (١٦%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٩%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم مساءً اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم مساءً.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم مساءً اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم مساءً.
- ان نسبة (١٩%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٦%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم مساءً اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم وقت الالم مساءً.

#### ❖ السؤال الحادي عشر

- ان نسبة (١%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢٤%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم في جميع الاوقات اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم في جميع الاوقات.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم في جميع الاوقات اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم في جميع الاوقات.
- ان نسبة (٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٢٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم في جميع الاوقات اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم في جميع الاوقات.
- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم وقت الالم في جميع الاوقات اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم في جميع الاوقات.

#### ❖ السؤال الثاني عشر:

• لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون الالم لديهم من النوع المستمرفي كلية التربية الرياضية.

- لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون الالم لديهم من النوع المستمرفي كلية الهندسة.
- ان نسبة (١٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المستمرفي اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المستمرفي.
- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المستمرفي اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المستمرفي.

#### ❖ السؤال الثالث عشر

- ان نسبة (٨%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٧%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتقطع اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتقطع.
- ان نسبة (١٧%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٨%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتقطع اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتقطع.
- ان نسبة (١٥%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٠%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتقطع اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتقطع.
- ان نسبة (١٦%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٩%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتقطع اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتقطع.

#### ❖ السؤال الرابع عشر

- ان نسبة (٨%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٧%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع البسيط اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع البسيط.
- ان نسبة (١٨%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٧%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع البسيط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع البسيط.

- ان نسبة (١٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع البسيط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع البسيط.
- ان نسبة (٢١%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (٤%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع البسيط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع البسيط.

#### ❖ السؤال الخامس عشر

- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتوسط اقل من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتوسط.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتوسط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتوسط.
- ان نسبة (١٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتوسط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتوسط.
- ان نسبة (١٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٢%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع المتوسط اكبر من نسبة التدريسيين الذين لا يكون لديهم الالم من النوع المتوسط.

#### ❖ السؤال السادس عشر

- لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع الشديد في كلية التربية الرياضية .
- لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع الشديد في كلية الهندسة .
- لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع الشديد في كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية .
- لا توجد نسبة للتدريسيين الذين يكون لديهم الالم من النوع الشديد في كلية العلوم/ قسم الكيمياء .

#### ❖ السؤال السابع عشر

- ان نسبة (٧%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا ب(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا ب(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.

- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.
- ان نسبة (١٤%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم اكبر من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.
- ان نسبة (٢٠%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٥%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال العقاقير الطبية لمعالجة الالم اكبر من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.

#### ❖ السؤال الثامن عشر

- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.
- لا توجد نسبة للتدريسيين في كلية الهندسة الذين قاموا باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم.
- ان نسبة (٣%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٢%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.
- ان نسبة (١٩%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٦%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستعمال الاعشاب الطبية لمعالجة الالم اكبر من نسبة التدريسيين الذين لم يستعملوها.

#### ❖ السؤال التاسع عشر

- ان نسبة (٦%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٩%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستخدموها.
- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستخدموها.

- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستخدموها
- أنّ نسبة (٧%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٨%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا باستخدام جلسات العلاج الطبيعي لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يستخدموها.

#### ❖ السؤال العشرون

- ان نسبة (١٠%) من تدريسيي كلية التربية الرياضية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٥%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يقوموا بممارستها.
- ان نسبة (٤%) من تدريسيي كلية الهندسة قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢١%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يقوموا بممارستها.
- ان نسبة (٨%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم العلوم الاحيائية قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (١٧%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يقوموا بممارستها.
- ان نسبة (٢%) من تدريسيي كلية العلوم/ قسم الكيمياء قد اجابوا بـ(نعم) ونسبة (٢٣%) قد اجابوا بـ(لا)، وهذا يعني ان نسبة التدريسيين الذين قاموا بممارسة التمرينات الرياضية العلاجية لمعالجة الالم اقل من نسبة التدريسيين الذين لم يقوموا بممارستها.

#### ٤-٣ مناقشة نتائج استمارات الاستبانة العلمية التي وزعت لأفراد عينة البحث ومقارنة

##### النتائج مع بعضها البعض.

من خلال ما تم عرضه وتحليله للنتائج التي حصل عليها الباحث جراء عملية تفريغ البيانات تبين لنا ما يلي:

اولاً: ان العمل بعد الدوام الرسمي للتدريسي الجامعي له تأثير ملحوظ على زيادة نسبة حدوث آلام اسفل العمود الفقري نظراً للجهد المضاعف على جسم الانسان بعد ساعات من العمل الشاق في الدوام الرسمي حيث ان (المجهود العالي الواقع على العمود الفقري احد الاسباب الرئيسية المؤدية الى حدوث آلام اسفل العمود الفقري)<sup>(١)</sup>.

(١) Terry and (others); op.cit, p.171

ثانياً: ان اكبر نسبة للتدريسيين الممارسين للتمارين الرياضية بانتظام وجدت لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية مما ادى بطبيعة الحال الى قلة في نسبة حدوث آلام اسفل العمود الفقري لديهم مقارنة بتدريسيي باقي الكليات وهذه نتيجة طبيعية اذ ان عدم ممارسة الرياضة يؤدي الى ضعف البناء الجسمي حيث تشير المصادر الى ان (آلام اسفل الظهر تحدث بسبب القصور في بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة)<sup>(١)</sup>. فضلاً عن ان (عدم ممارسة الرياضة يعد من اهم الاسباب المؤدية الى حدوث ذلك النوع من الالام)<sup>(٢)</sup>

كذلك فان اقل نسبة من التدريسيين الذين يعانون من الام في اعلى العمود الفقري ظهرت ايضاً لدى تدريسيي التربية الرياضية وهذا يدعم الكلام القائل بأن (٨٠% من الام اسفل الظهر تعود الى الجلوس او الوقوف مدداً طويلة وعدم الحركة، اذ تؤدي الى حدوث تقصير في عضلات الفخذين وعدم وجود تكافؤ في التوازن العضلي ومن ثم حدوث الام اسفل الظهر)<sup>(٣)</sup> ويظهر لنا ذلك بوضوح نتيجة لتدريس المحاضرات العملية من قبل تدريسيي التربية الرياضية والتي تفرض بشكل او باخر النشاط والحركة المستمرين وذلك يعد شبه مفقود مقارنة بتدريسيي باقي الكليات.

ثالثاً: ان عدم التوازن في الوقوف او الجلوس على كلا الطرفين يؤدي حتماً الى حدوث الم في احد الطرفين السفليين او كليهما وقد ظهر لنا ذلك من خلال قلة نسبة حدوث تلك الحالة لدى تدريسيي كلية التربية الرياضية مقارنة مع تدريسيي باقي الكليات حيث ان (الام اسفل الظهر يمكن ان تنتقل من منطقة الى اخرى وتنتشر تلك الالام الى ان يصاب الفرد بعرق النسا او انزلاق الفقرات الغضروفي مما يؤدي الى حدوث الام في القدم ومن ثم تمددها وظهور التحذب وتحوير الحركة الطبيعية من قبل الشخص لتجنب الضغط على المنطقة السفلية)<sup>(٤)</sup>.

رابعاً: ان اقل نسبة من التدريسيين الذين كان لديهم الالام في جميع الاوقات ظهرت لدى تدريسيي التربية الرياضية لانهم يمارسون التمرينات الرياضية التي تساعد على اكتساب صفات كالمرونة التي تعد من (اهم العوامل التي تعمل على تقليل الالام والاصابات عند

(٢) ابراهيم البصري؛ اصابات كرة القدم: (بغداد، مطبعة التقدم، ١٩٧٨) ص٧٣.

(٣) MC lesson; op.cit, p.129

(٤) Melograno; op.cit, p.150

(٥) Johnson, and Garcia; fitness and performance for everyone, Portland, Tx.: (Brown and littleman books, 1977) p.130

اكتساب الفرد لها<sup>(١)</sup>، فضلاً عن صفة القوة العضلية التي تؤدي الى (التغلب على صعوبات الحياة وزيادة الانتاج)<sup>(٢)</sup>.

خامساً: ان معظم التدريسيين وجد عندهم الم من النوع المتقطع البسيط واقل نسبة ظهرت لدى تدريسيي التربية الرياضية. ان تلك الالام المتقطعة البسيطة هي ما تدعى (الام اسفل العمود الفقري) والتي تكون (عبارة عن الم او تشنج في منطقة اسفل الظهر)<sup>(٣)</sup>، ويمكن ان تكون بشكل نوبات من الالم متقطعة او مستمرة حسب درجات حدوثها لدى الفرد. ويظهر لنا بان اكبر نسبة للذين استخدموا جلسات العلاج الطبيعي كانت عند تدريسيي التربية الرياضية نظراً لوجود مختبر العلاج الطبيعي والفيزيواي في بناية كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد/ الجادرية وهي من السهولة بمكان حيث يستطيع اي تدريسي ان يعاود ذلك المختبر مجاناً فضلاً عن الطلبة والموظفين. وتعتبر اجهزة العلاج الطبيعي من الوسائل المهمة المستخدمة لاعادة الشفاء لكونها تستخدم اسس ونظريات الرياضة العلاجية والتي هي عبارة عن (حركات توصف لاعادة الجسم الى حالته الاعتيادية او بصورة قريبة من عمل الجسم الاعتيادي).

## ٥- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

### ٥-١ الاستنتاجات:

(١) قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضى للالعاب الرياضية: (الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٥) ص ١٧٠.

(٢) مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضى الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة. ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨) ص ١٢٥.

(٣) MC lesson; op.cit, p.1-2



- اعتماداً على النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال توزيع استمارة الاستبانة، وتحليل تلك النتائج ومناقشتها فإنه توصل الى عدد من الاستنتاجات اهمها:
- ❖ ارتفاع نسبة الاصابة بالام اسفل العمود الفقري لدى تدريسيي جامعة بغداد.
  - ❖ عدم وجود منهاج علاجي يعمل على ازالة الام اسفل العمود الفقري مخصص لتدريسيي جامعة بغداد.
  - ❖ عدم الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية من قبل تدريسيي جامعة بغداد (عدا تدريسيي كلية التربية الرياضية).
  - ❖ هنالك نسبة قليلة جداً من تدريسيي جامعة بغداد (عدا تدريسيي كلية التربية الرياضية) يمارسون التمرينات الرياضية في اوقات فراغهم.
  - ❖ عدم وجود فحوصات صحية دورية لتدريسيي جامعة بغداد.
  - ❖ عدم وجود اختبارات في مجال اللياقة البدنية للتدريسيين الجدد.

#### ٥-٢ التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث، فإنه يوصي بـ:
- ❖ التاكيد على اجراء اختبارات في مجال اللياقة البدنية للتدريسيين الجدد فضلاً عن اجراء فحوصات طبية دورية للتدريسيين.
  - ❖ التاكيد على الاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية مرة او مرتين في الاسبوع من قبل التدريسيين لاكتساب الصحة واعادة الحيوية والنشاط في اجهزة الجسم المختلفة.
  - ❖ تقليل الوزن الزائد لما له من تاثير في حدوث الام اسفل العمود الفقري.
  - ❖ العمل على استحداث قاعات وملاعب خاصة بممارسة التمرينات الرياضية من قبل التدريسيين في اوقات فراغهم تكون باشراف مختصين في مجال التربية الرياضية مع مراعاة الفروق الفردية لدى التدريسيين.
  - ❖ التاكيد على نشر الوعي الصحي بين التدريسيين وتعريفهم بمساوئ حدوث الام اسفل العمود الفقري لدى التدريسي الجامعي.
  - ❖ اجراء بحوث اخرى مشابهة ولعينات من التدريسيين في جامعات اخرى.

#### المصادر العربية والأجنبية

- ابراهيم البصري؛ اصابات كرة القدم: (بغداد، مطبعة التقدم، ١٩٧٨).

- احمد عودة و خليل يوسف؛ الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية: (عمان، دار الفكر للطباعة، ٢٠٠٠).
- ثامر سعيد الحسو؛ التمارين العلاجية: (بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٧٨).
- قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضى للالعاب الرياضية: (الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٥).
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضى الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨).
- موراي. ر. شبيجل؛ نظريات ومساائل في الاحصاء. ط٥: (القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، ١٩٩٨).

- Johnson, and Garcia; fitness and performance for everyone, Portland, Tx.: (Brown and littleman books, 1977)
- Kraus, H.and Raab,w; Hypokinetic disease, spring field, Illinois: (charles c, Thomas publishers, 1961).
- Krusen, frank, aditor; Hand book of physical medicine and Rehabilition, 2<sup>nd</sup> edition: (philadelphia, W.B. Saunders Co, 1971).
- MC Lesson; Sport medicine advisor low back pain: (University of Michigan, <http://www.health system.com>,2002).
- Melograno, vicent J., and klinzing, James E.; An Orientation to total fitness, Dubuque, iowa: (kendall/ hunt publishing company, 1972).
- Terry and (others); Physical activity for all ages. Second edition: (U.S.A, Kendall hunt publishing company, 1984).