

دور الارغونوميا في تحسين نوعية حياة العمل والتقليل من الأمراض المهنية-آلام الظهر-أنموذج-

The Role of ergonomics in Improving the Quality of Work Life and Reducing Occupational Diseases - Back Pain -a model

غليط شافية¹

¹مخبر التطبيقات النفسية والتربوية: جامعة قسنطينة 2_ عبد الحميد مهري _ الجزائر

تاريخ الاستلام : 2019-08-09؛ تاريخ المراجعة : 2020-11-16؛ تاريخ القبول : 2021-03-31

ملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى تبيان الحاجة إلى التوافق بين بيئة العمل والأداء من خلال العمل بمبادئ وقواعد ارغونومية، مبنية على تحسين وتطوير نوعية الحياة المهنية ، واتباع قواعد الصحة والسلامة المهنية .حيث تم التوصل من خلال هذه الدراسة الوصفية التحليلية إلى أن نوعية حياة العمل المبنية على مواصفات ارغونومية، تحافظ على صحة العامل وتحميه من ظهور اعتلالات على مستوى عضل هيكلية ؛ وهذا بمدى التلاؤم بين جسم الإنسان و التصميمات الميكانيكية في العمل ،كما انها تعزى لمتغيرات ديمغرافية وتنظيمية .

الكلمات المفتاحية: ارغونوميا؛ نوعية حياة العمل؛ أمراض مهنية؛ آلام الظهر.

Abstract :

The objective of this study is to demonstrate the need for compatibility between work environment and performance by following the principles and rules of Ergonomics based on improving and improving the quality of professional life and following the rules of occupational health and safety. Through this analytical desk study, it was concluded that the quality of work life based on ergonomic specifications, maintains the health of the worker from the emergence of disorders at the level of skeletal muscle, and that the extent of fit between the human body and mechanical designs at work.It is also attributed to demographic and organizational variables

Keywords :ergonomic; quality of work life; occupational diseases; backpain.

1- تمهيد :

عرف ميدان الارغونوميا تطورا مميزا نتيجة للتحويلات التكنولوجية والاقتصادية الطارئة على العمل مما أدى إلى تعقد في وسائل العمل ، و صيغ التنظيمات محدثا تحولات هامة في نوعية المهام ، وفي طرائق العمل ، ومكانة الإنسان في النسق وبالتالي نوعية الحياة المهنية ، لان المنظمات تؤمن كل الإيمان بان نجاحها وتقدمها مرهون بتحقيق رسالتها المجتمعية من خلال الجهود الحثيثة الرامية لتحقيق برامج تطوير نوعية العمل، فهي تواجه العديد من التحديات لذا وجب اتخاذ التدابير اللازمة والتقضي عن التقنيات التي تساعد إدارتها في تجاوز هذه الأزمات و مسببات الفشل، وبالتالي يجب إدامة الموارد البشرية والسعي لدعم جهودها لكونها المحرك الأساسي للموارد الأخرى ، والأساس الجوهري لبقائها ونموها وتطورها واستمرارها، هذا الوضع ألزم الارغونوميا أن تبرز دورها من خلال اتجاهين هامين الأول يعنى بالصحة المهنية التي تهتم بحماية العامل ، في حين تجلى الاتجاه الثاني في أداء العمل ، وبحسب طبيعة الموضوع فهذه الدراسة تتدرج ضمن الاتجاه الأول والمتعلق بحماية العامل من مختلف المشكلات العضل هيكلية التي يعاني منها العديد العمال ، ومن هنا ينبغي أن نبحث في مشكلاتها وأهم المعوقات التي قد تحول دون تحقيق الهدف منها بل والوقوف على أهم الايجابيات وتدعيمها وأهم السلبيات وتلافيها والعمل على تطويرها وتحسين مستوى خدماتها لتعود بالفائدة على مستخدمي

برامجها ، ومستعملي ماكيناتها، وفي هذا الإطار يؤكد بوظيفة حمو أن الجلوس المطول يسبب اللارتياح والتعب الناتجين عن الضغط على الأنسجة وضغط دوران الدم ،وان اكبر قدر من الضغط على العمود الفقري يمكن إرجاعه إلى الجلوس الحتمي المطول والوضعية السيئة للجلوس المفروضة ، ويفرض اجهدادا على عضلات الظهر ويزيد في الوقت نفسه الضغط على الاقراص الفقرية ، وعليه فالوضعيات السيئة تؤدي إلى نقص فعالية العملية الادائية وبالتالي الوقوع في الحوادث وكثرة الحوادث،(بوظيفة. 10،2016)ومن هنا سنتطرق الى دور الارغونوميا في تحسين نوعية حياة العمل والتقليل من الأمراض المهنية آلام الظهر أنموذجالدى فئة المرضين (ت).

1.1-إشكالية الدراسة : انتشرت أوجاع الظهر بشكل واسع في العالم، حيث تشير التقديرات إلى أن ما يراهي الـ 80% من الناس يعانون من أوجاع الظهر بدرجات ألم متفاوتة ولأسباب مختلفة كما بينت دراسات على مستوى واسع سنة 2013، أن الاضطرابات العضلية الهيكلية (آلام الظهر، آلام الرقبة، والتهاب المفاصل)، من ضمن الأمراض المزمنة الخمس الأولى التي تشكل ما يقارب من نصف مسببات العجز في جميع أنحاء العالم ، وأنها تشكل عبئا كبيرا على نظم الصحة في الدول ، وقد تظهر أوجاع الظهر في أماكن مختلفة على امتداد الظهر، ودون استثناء للفئات العمرية أو الجنسية، فالجزائر كما أكد المختصون في طب العمل تسجل ما يزيد عن 900 إصابة سنويا بأمراض مهنية مختلفة ، وإذا نظرنا إلى ما جادت به الدراسات حول نوعية حياة العمل، وما لها من أهمية على الصحة فإنها عبارة عن فلسفة إدارية جديدة مبنية على مبادئ وأسس وأبعاد ارغونومية ، فهي ليست غريبة عن ما تدعو إليه الارغونوميا بل هي من أساسياتها فهدفها المحوري هو الاهتمام بالموارد البشري من خلال توفير بيئة مهنية ذات نوعية تسمح له بالعمل في استقرار وولاء، كما تضع ضمن أهم أولوياتها سلامة وصحة المورد البشري ، وهذا ما نصبو اليه من خلال هذه الدراسة الميدانية التي تخص فئة المرضين (ت) وهم يزاولون أعمالهم لساعات طويلة تتطوي على مشكلات صحية خطيرة لا يدركها كثير، لكن هذا الوضع في الحقيقة يعبر عنمعاناتهم من العديد من الاعتلالات خاصة تلك المتعلقة بالآلام الظهر هذا التوجه التي بنت عليه الارغونوميا اتجاهها العملي سواء التنظيمي أو التصميمي أو المعرفي ومن هنا تجلت تساؤلات الدراسة في :

- هل يعاني فئة المرضين (ت) من الام الظهر؟

-ما مستوى معاناة فئة المرضين (ت) من الام الظهر؟

-ما هي العوامل المساهمة في ظهور مشكلات الام الظهر لدي فئة المرضين (ت)؟

-كيف تساهم نوعية العمل في تقليل الام الظهر لدى فئة المرضين (ت)؟

2.1-أهمية الدراسة: جاءت هذه الدراسة لتصب في تحقيق هدف معرفي لتوضيح اللبس الذي يكتنف موضوع نوعية حياة العمل بالرغم من الايجابيات التي يطرحها هذا الميدان في المنظمات ، وبناء نموذج فكري تصوري من خلال عملية البحث الجادة في ادبيات هذا الموضوع ، كما تكمن أهمية هذه الدراسة بادراك دور الارغونوميا في الترشيح المهني كونه احد أهم ميادين علم النفس العمل والتنظيم ، من اجل تقليل وتذليل الأخطار والمسببات المؤدية لآلام ومختلف الاعتلالات الجسمية بصفة عامة وآلام الظهر بصفة خاصة كأحد أهم مؤشر للحالة الوظيفية لدى فئة المرضين (ت).

3.1-أهداف الدراسة:تهدف هذه الدراسة إلى :

-التعرف على معاناة فئة المرضين (ت) من الام الظهر

-التعرف على العوامل المساهمة في ظهور مشكلات الام الظهر لدى فئة المرضين (ت).

-تبيان الانعكاسات الايجابية لنوعية الحياة المهنية على المنظمات وعلى صحة مواردها البشرية .

4.1- الإطار النظري لمتغيرات الدراسة

4.1.1- الارغونوميا المفهوم والماهية: تبين الدراسات والأبحاث أن جذور الارغونوميا ترجع إلى العهد اليوناني في علم المنطق، وبخاصة في كتابات هوميروس عن المواطنة (Humorouslesson in civility)، ويرجع تاريخ علم الهندسة البشرية ضمن سياق الثقافة اليونانية في القرن الخامس قبل الميلاد حيث وضعت المبادئ والقوانين المستخدمة في تخطيط وسائل الأمان والسلامة في أدوات العمل وما يستخدمه الإنسان من احتياجات، خاصة أن الحضارة اليونانية تميزت بعلو كعبها في الفلسفة والأدب والفلك وغيرها من العلوم، إلا أن علم الفلسفة ميز هذه الحضارة بشكل كبير حينما برز على الساحة الفلسفية مجموعة من الفلاسفة الذين وضعوا أسس هذا العلم في الحضارة اليونانية كسقراط وأرسطو وأفلاطون وآخرين، ويشترك المصطلح عن كلمتين يونانيتين وهما ergos وتعني 'العمل'، و nomos وتعني 'القانون الطبيعي والقواعد' وتعني من الناحية الاشتقاقية 'علم العمل' وفي كتابات أخرى تعني 'قوانين العمل' (sperandio . 1984.88) ونظرا لتعدد المفاهيم حول المصطلح نحاول التركيز على الجوانب التي تتماشى وطبيعة الدراسة وهذا كما يلي:

تعريف موريل: هي الدراسة العلمية للعلاقات بين الإنسان ومحيط العمل، الهدف تجميع المعارف حول الأنشطة المهنية والإنسانية بغرض إيجاد وسائل مكيّفة.

تعريف ألان ويسلر: هي تنفيذ المعارف العلمية المختلفة المتعلقة بالإنسان وضرورة لتصميم الأدوات والآلات والأجهزة التي يمكن استعمالها بأقصى حد من الرفاهية والأمن والفعالية. (Guillard;1997;89)

تعريف Grandjean: هي علم متناظم يشمل الفيزيولوجيا، علم النفس العمل، علم الاجتماع الإنسان في العمل، الأنتروبولوجيا، الهدف التطبيقي للارغونوميا هو تكييف مركز العمل، الأدوات، الآلات بساعات العمل، الجو الفيزيقي لمتطلبات الإنسان، من أجل تسهيل العمل وزيادة مردودية العمل (Monod Kapitaniak.1999.3)، حيث تهدف الارغونوميا بهذه المفاهيم إلى تحقيق الموازنة بين قدرات وحدود الإنسان وتصميم الآلات وذلك لضمان:

أحسن تفاعل ممكن بين مكونات النسق إنسان_آلة.

راحة وصحة العامل من جهة وإنتاجية عالية من جهة أخرى.

ولكن في الوقت الحالي تعتبر كهندسة للنشاط البشري، وكأداة ودعامة أساسية في العمل، ومن الوسائل التعليمية المفيدة في تحسين مختلف الصناعات والادعاءات وتطويرها، وجعلها أكثر راحة للكائن البشري (كارليل. 1992. 67)، ونظرا للفائدة العظيمة التي تقدمها الارغونوميا من حماية أساسية للعمال من جميع المخاطر، والعمل على زيادة الإنتاج والحرص على نوعيته وجودته، وبدخول الارغونوميا ميدان العمل أدى إلى تخلص المنظمات بكيفيات علمية من الكثير من المشكلات المهنية، وأدت إلى نتائج ايجابية من حيث الجهد، الوقت، الإنتاج، النوعية والجودة، فأصبح المنتج أكثر ملائمة لمن يستخدمه، وأكثر أمنا وسلامة. (ألان. 1992. 89)، كما أدى مجال الارغونوميا في الحياة المعاصرة بتعدد ظروفها وبيئاتها بمكوناتها المادية والبشرية إلى تشابك العديد من التخصصات والعلوم، بحيث تتكامل فيها العلوم الإنسانية، الطبية، التكنولوجيا، البيولوجية، الهندسية. (مقداد. 2.2006)، وهذا من أجل تحقيق علاقات انسجامية توافقية مع بيئتنا: الطبيعية، المهنية، الاجتماعية، الصناعية الأمانة أو تلك البيئة المحفوفة بالمخاطر المتنوعة،،، لكن هذه المعرفة جاءت لتحقق التوافق بين الكائن البشري وما ينتجه العقل البشري (تشون. 1992. 44)، وفي أوائل القرن العشرين، اكتشف المهندسون أن كفاية الآلة تعتمد غالباً على تلك العوامل البشرية مثل مزاج العامل وراحته وحالته الجسمانية، وفي الوقت نفسه درس علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء آخرون السلوك الإنساني لكي يتعلموا كيف يمكن أن يؤثر في الإنتاج، ونظرا لهذا المجال العلمي الذي يرسم بأضلعه الثلاث (السلامة_الصحة_الإنتاجية)، أهداف وراحة جموع الناس. (مشكاتي. 1992. 35)، فهو العلم الذي يهتم بدراسة الإنسان والنشاطات التي تمارس في بيئة العمل ومكوناتها، بغرض زيادة كفاءة أنظمة العمل من خلال تحسين العلاقة بين الإنسان ومكونات نظام العمل، بالإضافة إلى المورد البشري

بيئة العمل، الآلات والمعدات المستخدمة في النشاط الذي يمارسه الإنسان داخلها، والخلاصة العامة التي يمكن استنتاجها مما سبق ذكره فالارغونوميا تركز على العلاقة بين الإنسان وما يستخدمه من أدوات وآلات ومعدات ومنتجات داخل بيئة العمل التي تكتنفها الكثير من المخاطر، و التي يمكن أن تتضرر منها مكونات نظام العمل، هذا العنصر سنركز عليه بالتوضيح لاحقا ، فكلما زادت الحاجة إلى التوافق والتوائم بين الإنسان وأدوات استخداماته ، والبيئة التي يعمل بداخلها قلل من المخاطر الناتجة عن الخطأ، وزيادة الدقة، كفاءة الأداء ، الراحة والأمان في كل ما يتعامل معه أو ما يتناوله في بيئة العمل، وعلى هذا تم ربط بيئة العمل بنوعية الحياة في العمل ،ذلك الفضاء الذي يقضي فيه العامل أكثر وقته. (المكي. 2012)

5.1- نوعية الحياة المفهوم والماهية

1.5.1- مفهوم نوعية حياة العمل: إن موضوع نوعية حياة العمل وتحسينها تم تناوله من جهات ومجالات عدة، حيث نال اهتمام المختصين بالعلاقات الإنسانية والهندسة البشرية منذ بداية خمسينيات القرن الماضي ، حيث فسر بوجهات وتصورات مختلفة، غير انه لا يزال في تطور ملحوظ وهذا كما يلي:
-الدرجة التي عندها يستطيع العاملون إشباع جميع حاجاتهم ورغباتهم.
-مجملة الأنشطة الساعية نحو زيادة فاعلية المنظمة وعلى مستوياتها كافة، من خلال تعزيز جهود العاملين وتطويرها (Flippo.1989. 412).

كما حددت نوعية حياة العمل بثلاث مستويات :الأفراد، المديرين ، جماعات العمل.
،ومن خلال الأخذ بالعوامل على المستويات الثلاث مجتمعة ، نؤكد على أن نوعية حياة العمل ضرورية لتحقيق الكفاءة في الأمد القريب والفاعلية في الأمد البعيد. (Kast. 1985. 58)
ومن خلال ما سبق نستطيع أن نستنتج أن مفهوم نوعية حياة العمل يشمل جانبين أساسيين هما:
- استخدام كل الإمكانيات قصد زيادة الإنتاجية من خلال تطوير الأنظمة البشرية.
- محاولة جميع العمال من إشباع حاجياتهم الأساسية ورغباتهم، والسعي للمشاركة في اتخاذ القرارات مع المديرين في مكان العمل ، وبتكامل الجانبين نتوصل إلى مفهوم أقرب للشمولية والذي يتمثل في الجهود الرامية للسعي إلى خلق بيئة أخلاقية في المنظمات تتسم بالديمقراطية ، التعاون، العدالة، تقليل ساعات العمل، السلامة المهنية هذا من جانب، أما من جانب آخر يذهب البعض إلى ربط نوعية حياة العمل بظروف العمل الاجتماعية والطبيعية والنفسية وممارسات إدارة المنظمة، فيعرف هؤلاء نوعية حياة العمل بالنوعية العالية لحياة العمل والتي تتحقق من خلال خلق جو عمل ملائم ، واستخدام إجراءات ونظم وطقوس عمل تشعر الفرد العامل بأهميته في المنظمة، وتحفزه باتجاه الأداء الأفضل ، وتزيد من تقديره لذاته ، ويذهب البعض الآخر أيضا إلى أن يقرن النوعية الجيدة لحياة العمل بتأثير ظروف العمل على استمرار الفرد العامل مع المنظمة، فيقيس هؤلاء جودة حياة العمل بعدد سنوات الخدمة في المنظمة . (خال، 2005 . 277)، كما أشارت سهير فهيم الغباشي سنة 2009، حول تعريف جمعية علم النفس الأمريكية لنوعية الحياة بالمدى الذي يصل إليه الفرد في تحقيق الرضا عن الحياة ولكي يبلغ الفرد نوعية حياة جيدة، فإنه يلزمه تحقق عدة أمور مثل جودة المعيشة أو اللياقة النفسية والمادية والجسمية، والارتباط بعلاقات شخصية، وجود فرص للارتقاء الشخصي (مثل المهارات)، وممارسة الحقوق، وعمل اختيارات أسلوب الحياة وتحديدها ذاتياً، والمشاركة في المجتمع ، ولا شك أن نوعية الحياة بهذا المعنى الرحب تعكس مدى أهمية العمل على تقويتها ودعمها .

2.5.1- أهمية نوعية حياة العمل: تتجلى أهمية هذا العنصر من خلال ما طرحه كل من العنزي والملا حول أهمية نوعية العمل والتي ظهرت سنة 1970 ، في حين بلغت ذروتها 1972 من خلال عدد المشاركين في المؤتمر الدولي الذي بلغ 50 مهتما أكاديميا، ليليه المؤتمر الدولي سنة 1982 بحضور 150 مشاركا فكانت أهم النتائج المتوصل إليها انه ضرورة تعزيز

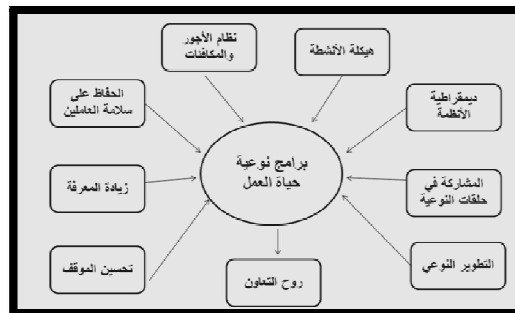
الدعم المتزايد لمختلف الأجهزة من نقابات وإدارات إلى برامج نوعية العمل ، لكونها أكثر البرامج لتحسين وتطوير الإنتاجية، وتهتم بتحسين مجالات العمل وهذا من خلال تواجد العناصر التالية:

- جعل ظروف العمل أكثر إنسانية.

-خلق بيئة عمل توفر القناعة الشخصية لدى العاملين، فضلا عن إشباع الجانب الاقتصادي لديهم. (العززي. 1988.113)، وعلى هذا تتجلى أهمية تحسين نوعية حياة العمل من خلال تأثيرها المباشر وغير المباشر على التحكم في الظواهر والسلوكيات الإدارية داخل المنظمات، وتأثيرها بالمقابل على مجمل حركة المنظمة سواء في أداء مهامها وتحقيق أهدافها، أو على علاقاتها بالبيئة الخارجية سواء كانت هذه العلاقات بأفراد أو منظمات، وبالتالي فهي التي تتحكم أيضا في المخرجات التنظيمية. (القحطاني. 2005، 232)، ومن هنا تستنتج أن نوعية حياة العمل إستراتيجية هامة في المنظمة من خلال استقرارها ونموها وبالتالي هي التي تقود المنظمة إلى:

- كسب ثقة الموارد البشرية وإمكانية الاحتفاظ بها.
 - _ شعور الموارد البشرية في المنظمات بالاستقرار والرضا.
 - اكتساب فرصة النجاح والتفوق النوعي على المنافسين.
 - _ تحسين الإنتاجية والنوعية في آن واحد.
 - فرصة التكفل بالمسؤولية الاجتماعية والأخلاقية تجاه المجتمع.
 - كسب ولاء وثقة العاملين والمستهلكين إلى جانب الإدارة في حالة تعرض المنظمة لمشاكل أو هزات.
 - فرصة النمو والتطور لكل من الموارد البشرية وبالتالي المنظمة. (خالد، 2005. 279).
- غير أن كاست تم عرض حوصلة عامة عن أهمية نوعية حياة العمل منذ 1985 إلى الوقت الحاضر والتي شملت العناصر التالية:

- حل جميع العقبات والمشكلات التي تواجه كافة أطراف المنظمة.
- التصميم الجيد لنظام الأجور والمكافآت على نحو يشبع رغبات واحتياجات العمال.
- الاهتمام بتحسين بيئة العمل.
- إعادة هيكلة الأنظمة ليصبح العمل أكثر رضا للعاملين.
- الاهتمام بحقوق العاملين.
- العمل على تجديد التطوير الفكري وزيادة المعرفة.
- توفير مناخ تنظيمي مناسب مبني على روح التعاون، علاقات جيدة ، تحقيق الإنتاجية ،،،
- السعي وراء زيادة التحسينات الايجابية في اتجاهات وسلوك العاملين بما يؤول إلى منافع من قبيل زيادة الإنتاجية: (Kast. 1985. 654) ، والشكل رقم 1 يوضح أهمية نوعية حياة العمل في المنظمات.



شكل (1): أهمية نوعية حياة العمل في المنظمات

المصدر: كاست مرجع سابق، ص، 654 .

وبالتالي فإن العناصر التي نوقشت في تحسين نوعية حياة العمل في المنظمات تمثل البذرة الأساسية للنجاح في المنظمات، إذا ما طبقت بأسلوب صحيح وسليم من طرف كافة الأطراف العاملين في المنظمة.

3.5.1-دوافع تحسين نوعية حياة العمل : هناك جملة من المبررات الدافعة للاهتمام بنوعية حياة العمل نذكر :

_ تعد نوعية حياة العمل السائدة في المنظمة أحد أهم مصادر رضا الأفراد العاملين ومؤشر لبيئة العمل التي تتميز بها المنظمة عن غيرها من المنظمات الإنتاجية الأخرى.

- الدور الفعال للمورد البشري في تخطيط وتنفيذ نشاطات المنظمة.

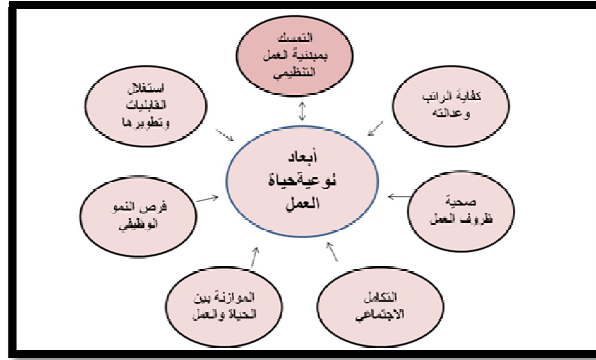
_ مصدر المنظمة للحفاظ على المورد البشرية التي تتطلب مراعاة خاصة في الاستخدام، وبالتالي ضمان حماية مهنية.

- نوعية حياة العمل الجيدة تشكل قوة جذب للموارد البشرية فائقة النوعية من الناحية الأدائية والمعرفية.

- إدراك المنظمة أن توفير مكان مناسب للعمل يزيد من ولاء أفرادها ويحقق التكامل والتفاعل بين أهدافهم وأهدافها. (خالد، مرجع سبق ذكره. 275 .)

4.5.1-أبعاد نوعية حياة العمل : تناول هذا العنصر بالدراسة من طرف العديد من المهتمين حيث أجمعت على طرح

العديد من الأبعاد والتي نوجزها في كفاية الراتب وعدالته، صحية ظروف العمل، الموازنة بين الحياة والعمل، فرص استغلال القابليات وتطويرها، التكامل الاجتماعي، غير أن سما العنزي ذكر أبعاد نوعية حياة العمل في الشكل الموالي:



شكل (2) : ابعاد نوعية حياة العمل

المصدر: سعد العنزي، سمسعد خير الله فلسفة نوعية حياة العمل في منظمات الألفية الثالثة مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية المجلد رقم 13 ع/45 لسنة 2007، ص، 77

دلت الدراسات التي تناولت أبعاد نوعية حياة العمل والمبينة من خلال الشكل رقم 2، إلى إن المنظمة التي تسعى إلى تطبيق كل الأساليب السابقة الذكر، ستتمكن بالنتيجة من الحفاظ على كل عاملها، من خلال إشباع حاجاتهم ورغباتهم، فضلا عن حل مشكلاتهم جميعها، وهذا ما سيؤدي بالنتيجة إلى تقليل الفجوة الحاصلة بين المنظمة والعاملين في العمل، وبالتالي تكمن في تقليل فرص ظهور الخطر المهني.

_المخاطر المهنية: وهي أي خطر مصدره نشاط مهني أي عمل مدفوع الأجر، وهو أي ظاهرة أو حدث يظهر في ميدان العمل يمثل خطر بالنسبة للإنسان (Margossian. 2006. 62)، والأخطار المهنية مرتبطة بالظروف العامة للعمل، وهي تهدد تدهور صحة العاملين سواء بالمرض أو الحادث، وعلى المستخدم القضاء أو التقليل من هذه المخاطر من اجل ضمان امن المستخدمين وحماية صحتهم الجسمية والعقلية.

II- الطريقة والأدوات :

1-مجتمع الدراسة: أجريت الدراسة بثلاثة مستشفيات لولاية قسنطينة موزعين على مستشفى الخروب، ومستشفى المدينة الجديدة، والمستشفى الجامعي قسنطينة على عينة قدرت 40 ممرض و(ة) وهذا ما يبينه الجدول التالي:

جدول رقم 1: عينة الدراسة

العينة	العينة	العدد	%	المجموع
الجنس	الذكور	10	25	40
	الإناث	30	75	
سنوات العمل	أقل من 10 سنوات	20	50	40
	أكثر من 10	20	50	
العمر	أقل من 40	30	75	40
	فوق 40 سنة	10	25	

المصدر: الباحثة

2-أداة الدراسة: والتي تمثلت في تطبيق مقياس درجة العجز الناتج عن ألم الظهر استبيان ل (رولاند موريس) والذي يبين مدى شعور العامل بالألم في منطقة الظهر وذلك بوضع العلامة $\sqrt{}$ على العبارة التي تصف حالة الممرض والتي يكون متأكد جدا منها.

3-نتائج الدراسة

الإجابة على السؤال الأول: هل تعاني فئة الممرضين (ت) من الام الظهر؟

للإجابة على هذا السؤال تم تطبيق استبيان رونالد الذي يقيس درجة ألم الظهر لدى الممرضين وهذا كما يلي:

إجابات افراد العينة على استبيان رونالد موريس جدول رقم 2:

الرقم	العبارة	%
1	-أظلم معظم اليوم في المنزل بسبب الألم في ظهري	36%
2	-أقوم بتغيير وضعي كثيرا لكي أشعر بالراحة في ظهري	26%
3	-أمشي ببطء عن المعتاد بسبب الألم في ظهري	48%
4	-بسبب الألم في ظهري، اتجنب الأعمال التي اعتدت القيام بها في المنزل	34%
5	-بسبب الألم في ظهري، أستعمل الدرايزين عند صعود السلالم.	30%
6	-بسبب الألم في ظهري، أرقد للحصول على الراحة أكثر من المعتاد.	40%
7	-بسبب الألم في ظهري، أحتاج إلي الإمساك بأي شيء من أجل النهوض	30%
8	-بسبب الألم في ظهري، في اغلب الأحيان استعين بالآخرين للقيام بالأعمال بدلا مني	32%
9	-أرتدي ملابس ببطء أكثر من المعتاد بسبب الألم في ظهري	36%
10	-أقف لفترات قصيرة فقط بسبب الألم في ظهري	28%
11	- بسبب الألم في ظهري، اتجنب الانحناء او الركوع	38%
12	-أجد صعوبة في القيام من الكرسي بسبب الألم في ظهري	42%
13	-ظهري يؤلمني معظم اليوم	44%
14	-أجد صعوبة في التقلب في الفراش بسبب الألم في ظهري.	26%
15	-شهيتي ليست جيدة جدا للطعام بسبب الألم في ظهري.	26%
16	-أجد صعوبة في ارتداء الجوارب بسبب الألم في ظهري.	26%
17	-أمشي مسافات قصيرة فقط بسبب الألم في ظهري.	46%
18	-أنام أقل من المعتاد بسبب الألم في ظهري.	26%

19	-بسبب الألم في ظهري، أحتاج لمساعدة شخص آخر لارتداء ملابس	32%
20	-أميل الى الجلوس في معظم أوقات اليوم بسبب الألم في ظهري.	34%
21	-أتجنب المهام الشاقة في المنزل بسبب الألم في ظهري	38%
22	-بسبب الألم في ظهري، أصبحت عصبي ومعكر المزاج أكثر من العادة مع الناس	40%
23	-بسبب الألم في ظهري، أصعد السلالم بشكل أبطأ من المعتاد.	24%
24	-. أظل في الفراش معظم اليوم بسبب الألم في ظهري	28%
25	-بسبب الألم في ظهري، اميل الى العطل المرضية في اغلب الأحيان.	30%

المصدر: الباحثة

من خلال عرضنا لإجابات الممرضين على استبيان درجة العجز لألم الظهر نلاحظ ان جميع الاستجابات توزعت بدرجات متباينة على العبارات وهذا ما يدل على انه هناك معاناة حقيقية لهذه الفئة العمالية من هذا المشكل. **الإجابة على سؤال الثاني:** ما مستوى معاناة افراد العينة من الم الظهر. مستوى معاناة افراد العينة من الم الظهر جدول رقم 3:

النسبة	العبرة	المستوى	الفئات
30%	16_8_7_5_1_16_19_24_25_	التي تعاني من الم الظهر بشدة	_الفئة الأولى
42%	19_6_3_9_12_13_17_21_22	التي تعاني من الألم بمستوى متوسط	_الفئة الثانية
28%	23_18_4_2_10_11_14_15_20_	الفئة التي تعاني من الألم بمستوى ضعيف	الفئة الثالثة

المصدر: الباحثة

من خلال قراءتنا للجدول نلاحظ ان معاناة الممرضين من مشكل الم الظهر قد ظهر على ثلاث مستويات وهي: **الفئة الأولى:** والتي تبين اعلى شدة والتي جاءت في المرابطة الثانية ب30%، لتليه الفئة الثانية والتي تمثل المعاناة من الم الظهر بشدة متوسطة والتي قدرت ب 42%، ثم لتليها الفئة الثالثة بنسبة قدرت ب 42% لكن الملاحظ او النتيجة التي توصلنا اليها مهمها كانت الفئة التي ينتمي اليها الممرض فهي تعبر عن درجة الألم التي يتعرض لها الممرض في هذه الوظيفة، والتي ميزتها العبارات التالية الدالة على الألم منها. ظهري يؤلمني معظم اليوم، بسبب الألم في ظهري، أحتاج لمساعدة شخص آخر لارتداء ملابس، -أظل في الفراش معظم اليوم بسبب الألم في ظهري، بسبب الألم في ظهري، اميل الى العطل المرضية في اغلب الأحيان،،،

الإجابة على السؤال الثالث: ماهي العوامل المساهمة في ظهور مشكلات الام الظهر لدي فئة الممرضين (ت).

العوامل المساهمة في ظهور مشكلات الام الظهر لدى فئة الممرضين (ت) جدول رقم 4:

العامل	التفسير	الترتيب	النسبة المئوية
المتغيرات الديمغرافية	_السن _الجنس_مدة العمل	1	100%
_عبء العمل خاصة في بعض المصالح	_تشهد بعض المصالح حضور مكثف للمرضى مما يؤدي الى ارهاق الممرض من كثرة العمل ومن كثرة التنقل بين المصالح ومن كثرة أداء الحركات واتخاذ الوضعيات المتنوعة هذا ما يؤدي الى توزيع الألام على جميع انحاء الجسم خاصة الظهر اين يكون مركز الضغط.	2	95%
_نوعية مكان العمل	طوارئ،استعجلات،عمليات،اشعة،باطنية،،،	3	9%
_طبيعة الأنشطة ومهام التمريض	_النقل، الدفع، السحب،التحريك،	4	85%
_ظروف العمل غير الملائمة	_الظروف التنظيمية، الأمنية، الصحية خاصة السلالم الالكترونية، التنقل بين المصالح بالمرضى في غياب وسائل العمل وكذا وسائل الامن والوقاية	5	70%
_الوسائل والمعدات	_غياب او قلة الوسائل الضرورية لإنجاز العمل، عدم مناسبة بعض الأجهزة لأداء العمل فأغلبها يعتمد على الجهد والبنية الجسدية للممرض.	6	65%

المؤهلات العلمية	الشهادات التعليمية القديمة، التكوين في المعاهد المختصة، وبالتالي لكل شهادة لها عملها الخاص فصاحب ادني شهادة من التكوين القديم هو من يكون مساعد لنفس الدرجة لصاحب التكوين الحديث ،،،	7	60%
------------------	---	---	-----

المصدر: الباحثة

يظهر الجدول مجموعة من العوامل مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب شيوع ورودها في إجابات أفراد العينة، حيث دلت على أن المتغيرات الديمغرافية جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 100%، ثم عبء العمل جاء في المرتبة الثانية بنسبة 95%، ثم عامل نوعية مكان العمل في المرتبة الثالثة من حيث الترتيب بنسبة 90%، ليليها عامل طبيعة الأنشطة ومهام التمريض في المرتبة الرابعة بنسبة 85%، مع تدني وسوء ظروف العمل في المرتبة الخامسة بنسبة 70% لتتبعها قلة أوقات الوسائل والمعدات المساعدة على العمل والمساعدة على تقليل الجهد البدني للممرض في المرتبة السادسة بنسبة 70% - ليليها عامل المؤهلات العلمية المرتبة السابعة بنسبة 60% والذي برز هو الآخر من بين العوامل المساهمة في ظهور الام الظهر لدى فئة الممرضين .

الاجابة على السؤال الرابع: كيف تساهم نوعية العمل في تقليل الام الظهر لدى فئة الممرضين (ت)؟

جدول رقم 5: دور نوعية العمل في التقليل من الام الظهر لدى فئة الممرضين (ة)

العامل	التفسير	الترتيب	النسبة المئوية
وضعيات العمل	الاهتمام ب تدريب العمال الطرائق والأساليب الصحيحة في كيفية التعامل مع معدات العمل، الاهتمام بالمهام اليدوية وكيفية التعامل مع الأثقال.	1	80%
الجانب الصحي	- بغرس المفاهيم الصحية السليمة، المراقبة المستمرة للعمال قصد تجنب الأنماط الحياتية الخاطئة وحثهم على العمل وفق استراتيجيات المهنية السليمة،،،	2	75%
بيئة العمل	التصميم، الظروف والملائمة، الإمكانيات المادية المساعدة، ساعات العمل، التقليل من عبء العمل،،،	3	65%
التدريب والتكوين	التعلم وفق أساليب وطرق عمل حديثة، تطوير وسائل العمل التي من شأنها تقلل من العبء البدني و الذهني	4	60%
الامن والوقاية	حماية الممرضين من الاخطار المهنية، توفير المناخ المهني المساعد على العمل بأمان	5	45%

المصدر: الباحثة

يبين الجدول اعلاه ان هناك مجموعة من العوامل مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب شيوع ورودها في إجابات أفراد العينة والتي من شأنها ان تساهم في زيادة الم الظهر لدى الممرض(ة) والتي جاءت كما يلي، فوضعيات العمل جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 80%، ثم عامل الجانب الصحي في المرتبة الثانية من حيث الترتيب بنسبة 75%، لتليها عامل بيئة العمل في المرتبة الثالثة بنسبة 65%، مع عامل التدريب والتكوين في المرتبة الرابعة بنسبة 60% لتتبعها في المرتبة الأخيرة الامن والوقاية بنسبة 45% - وهو الآخر من بين العوامل المساهمة في ظهور الام الظهر لدى فئة الممرضين .

III- تفسير نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة:

بينت العديد من الدراسات على ان مهنة التمريض مهنة مرتبطة بمشاكل صحية عدة ومن أهمها إصابات الظهر، حيث تم تصنيفها على انها في المرتبة الخامسة في المهن والتي تطالب بتعويض العمال عن إصابات اسفل الظهر في الكثير من انحاء العالم، ففي أمريكا مثلاً بينت دراسة أجريت 2002 ان مهنة التمريض واحدة من اهم عشر وظائف في الاضطرابات العضلية الهيكلية ذات الصلة بالعمل، وان الممرضين عرضة لإصابات الظهر اكثر من معظم المهن والحرف الأخرى ونفس النتيجة بينها الدكتور (Richard F: Edlich :2004) ان من بين الال التي يشكون منها الممرضين هو الم اسفل الظهر والمرتبط بطبيعة العمل، زيادة على ان الممرضين لديهم اعلى معدل لآلام اسفل الظهر مع انتشار سنوي قدر ب(40_50%) وانتشار سنوي قدر ب(35_80%) في عمل الرعاية الصحية كلها وهذه الدراسة تقترب من نتائج هذه الدراسة والتي قدرت بنسبة 30% في الفئة الأولى والتي تعاني الام الظهر بشدة، ويشمل المجال نتائج الدراسة من الفئة

الثانية والتي قدرت ب42%، ففي الصين بينت دراسة لدكتور (Y.B. 2002. Yip) في هونكونغ ان تكرار إصابات الظهر بين المرضى قد تسبب الإعاقة، وهو من بين أعلى مستويات جميع قطاعات العمال والمهن، كما بينت معدل الانتشار النقطي للآلام أسفل الظهر جاء بنسبة ب90%، وهذا يعني ان هذه النتيجة بالفعل مرتفعة وبالتالي مقلقة جدا وتعلن ناقوس الخطر.

فالموضع نفسه في العديد من بلدان العالم فالانتشار النقطي لآلم الظهر لدى فئة المرضى نبيها كما يلي:

إيطاليا قدرت ب 40%، سويسرا 54,7% _ كندا قدرت ب 30% _ اليونان قدرت ب 7%

_ النيوزيلندا حددت نسبة 35,9% _ امريكة 47% _ هولندا 66,8% _ بريطانيا 38% _ اليابان 56%

_ السويد 56% _ الأردن 71,8%، وبالتالي فالنتائج المتوصل اليها من خلال هذه الدراسة تدل على ان الوضع

الصحي خاصة الام الظهر لدى فئة المرضى في الجزائر يماثل لنظيره في باقي الدول الأخرى .

اما فيما يخص علاقة الام الظهر بعوامل أخرى نجد ان هذه الدراسات بينت انه هناك فروقات تعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (السن والجنس وسنوات العمل والمؤهلات التعليمية)، والتي جاءت في هذه الدراسة بنسبة 100% وهي نسبة عالية مما يدل على أهمية هذه العوامل والام الظهر في مهنة التمريض وهذه النتيجة تركيزها نتائج دراسات أخرى مثلدراسة هونكونغ للباحث (TAE ;huu: 2012) ان للسن اثر في ظهور ألم أسفل الظهر خاصة عند الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 50 عامًا، ويرجع ذلك إلى طبيعة العمل الممارس بصورة يومية وكذا الى التغيرات التي تحدث في الجسم مع التقدم في السن، كلما كبرت في السن ، فيقل محتوى السائلين الفقرا تقيالعمود الفقريو هو مايسبب الألم. اما فيما يخص متغير الجنس جاءت نتائج هذه الدراسة أيضا انه هناك فروقات في الام أسفل الظهر تعزى لمتغير الجنس، على ان المرضى الذكور اقل عرضة من الام أسفل الظهر من الاناث وهي تماثل تلك الدراسات التي أجريت في نفس الغرض بهونكونغ اين بينت ان المضاعفات لدى الممرضات إحصائيا من خلال آلام الظهر كان مرتفعا مرتين في الممرضات الإناث مما كانت عليه في المرضى الذكور، والوضع نفسه من خلال متغير مدة العمل والم أسفل الظهر حيث ظهر هذا العامل من بين اهم العوامل المساهمة في ظهوره حيث تتشابه مع دراسة Fabunmi, A, Oyeyemi ; A التي أجريت سنة 2010 على ان المرضى أصحاب الخبرة (اكثر من 20) عام فاكثر اكثر عرضة لانتشار الم أسفل الظهر اربع اضعاف من المرضى أصحاب الخبرة التي تتراوح من (11-20) واكثر عرضة من المرضى بمرتين أصحاب خبرة التي تتراوح (1_10). وتتعارض مع دراسة كل من W: Karwowski ; T: Mark و B: Ctinubu 1, Mbada والتي تبين ان المرضى حديثي التوظيف والذين زاولوا مهنة التمريض لمدة سنتين و اقل هم اكثر عرضة لآلام أسفل الظهر من المرضى الأكثر مدة عمل و اكثر من سنتين، كما تتشابه نتائج الدراسة المتوصل اليها من خلال متغير المؤهلات العلمية والتي تعد من بين العوامل التي ذهب الى ذكرها افراد العينة على انه سبب في معاناتهم و الأهم أيضا خاصة لان ذوي الشهادات الأقل هم من يقومون بالأعمال الشاقة من دفع وحمل وجلب الأجهزة وغيره، وبالتالي فالأعمال والأنشطة الشاقة يتكفل بإنجازها المرضى الأقل شهادا، وهذا ما تؤكدته دراسة كل من S.W.D. Bruusgaard و B: Sherehiy و W: Karwowski ; T: Mark حيث بينت هذه الدراسات ان المرضى المساعدين والحاملين لشهادات اقل درجة هم الأكثر عرضة لهذا الألم من غيرهم وهذا بسبب الاعمال والمهام الموكلة لهم، كما تشير نتائج الدراسة أيضا ان متغيرعبء العمل كان السبب الأكثر نسبة من حيث الأهمية حيث قدر بنسبة 95% ناهيك عن متغير مكان العمل الذي يزاول فيه الممرض عمله الذي يكون متسع لأداء الكثير من الأعباء والذي اثقل كاهل المرضى من الوقوف لفترات طويلة والانحناء لغايات تقديم العلاج ورفع ونقل المرضى والذي جاء بنسبة 90% هذا العامل الذي كان من بين العوامل الأكثر تداولا في وتكرارا في اغلب الإجابات لما له من أهمية كبيرة حيث أظهرت العديد من الدراسات انه على علاقة بمكان الوحدات والاقسام والمصالح التي يزاول فيها الممرض عمله، فحسب كل مهام في احد هذه المصالح يتعين حجم

المجهود مثلا قسم الطوارئ وقسم العمليات، يظهر عمل الممرض الذي يتطلب منه عمل فوري ودقيق ويتكيف مع جميع الوضعيات واقفا مستلقي منحنى،، عكس بعض الأقسام وبعض الاجنحة الأخرى، وبالتالي من المهم ادراج عامل المكان في العمل التمريضي الذي يعتمد عليه مقدار الجهد المبذول بشكل عام وهي نتيجة تتشابه مع دراسات أخرى نذكر منها دراسة في كوريا الجنوبية حيث بين الدكتور (Cho ;S.June ;K) النتائج المتوصل اليها من خلال قياس انتشار الألم في اسفل الظهر من خلال تواتر الام الظهر (دائما، مرة واحدة في الأسبوع، مرة واحدة في الشهر او خلال شهرين على الأقل) وبالتالي تبين حجم تأثير هذا العامل، اما متغير طبيعة المهام والأنشطة التمريضية جاءت بنسبة 85% وهذه النتيجة تتشابه ما توصلت اليه دراسة (F.Liu ;P, Brusgaard ;Erik sen) والتي بينت انه هناك عاملين اساسيين في انتشار هذا الألم وهما حمل المرضى وعملية نقلهم والتي جاءت بنسبة 79% والتي تؤكد أيضا دراسة S.Knardahi والتي اكدت على اهم العوامل المساهمة في انتشار الالم والتي تتمثل في رفع المرضى ونقلهم وتحريكهم، الالتفات المتكرر، الانحناء اثناء ممارسة العمل اليومي وهي في الوقت ذاته من بين اكثر العوامل الأكثر انتشارا وتكرارا في العديد من الدراسات والتي تزيد وطأة خاصة في بعض المصالح مثل الاستعجالات وغرف الطوارئ، العناية المركزة، قسم العمليات، كما تصاحبها نقل وتحريك وتقديم الأجهزة الطبية، وطبيعة الحركة الاعتيادية كما سبق القول من انحناء الظهر لفترات طويلة، عملية الالتفات المفاجئة، الوقوف الطويل،،، كما بينت الدراسة أيضا ان الام اسفل الظهر يعزى الى متغيرات أخرى ك ظروف العمل والتي جاءت بنسبة 70% وقلة الوسائل والمعدات جاءت بنسبة 65% ومتغير المؤهلات والشهادات جاء بنسبة 60%، غير انه هناك دراسات بينت عامل التدخين خاصة تلك الدراسة الاسبانية التي اجراها كل من الدكتورين H.Boshuizen N.Toroptsova حول علاقة التدخين بألم اسفل الظهر فتوصلت الدراستان ان للتدخين علاقة بألم الظهر من خلال إعاقة تدفق الدم الى الاوعية الدموية الى العمود الفقري وبالتالي الى القرص بين الفقرات، والتدخين أيضا يسبب السعال هذا الأخير يؤدي صعوبة في الجهاز التنفسي وبالتالي سيولد ضغط باطني وبالتالي ضغط داخل العضروف وهذا بدوره يؤدي الى زيادة الضغط الميكانيكي على الأقراص الميكانيكية، ناهيك عن القلق والاكتئاب اللذان يزيدان من حدة الألم، اما فيما يخص دور نوعية بيئة العمل وظهور الام الظهر لدى الممرضين (ت) حيث بينت الدراسة ان هناك عوامل أيضا تزيد من هذا الألم والتي جاءت وضعيات العمل في المرتبة الأولى بنسبة 80%، والتي تتوافق مع ما توصل اليه مباركي بوحفص على انه هناك علاقة جد وطيدة بين الم الظهر والتعامل مع الأتقال، كما اكدتها يضابوظريفة حمو في دراسة له حول وضعيات الجلوس والام الظهر أيضا. في حين تتقارب نسبة عامل الجانب الصحي المقدرة ب75%، لما توصلت اليه دراسة د: ايت مكيداش على ان 95% من الجزائريين يعانون من مشكلات آلام الظهر دراسة امتدت على مدار سنة 2018 وبناء على هذا أطلقت وزارة الضمان الاجتماعي في إطار التامين على المرض ولأول مرة وبالتعاون مع مؤسسات التعليم العالي ووزارة الصحة والسكان على اطلاق سلوك جديد حيال الظاهرة في انتظار اعداد مخطط عاملها، اما فيما عوامل نوعية العمل والام الظهر أظهرت هذه الدراسة العوامل التالية بيئة العمل بنسبة 65%، وعامل التدريب والتكوين بنسبة 60% وعامل الامن والوقاية بنسبة 45% وهذا ما يماثل ما جاء في المنتدى الدولي الذي نظمتهمخابر فايزر الجزائر لفائدة أزيد 160 طبيبا سنة 2016 و2017 من اجل إبراز دور الارغونوميا في تحسين نوعية حياة العمل والتقليل من الأمراض المهنية على أن الوضع يستدعي الاهتمام أكثر من أي وقت مضى، وهذا تأكيدا على تصريحات رئيسة الجمعية الجزائرية لمكافحة الألم وأستاذة بكلية الطب البروفيسور، نادية فلاح أن أزيد من 60 بالمائة من الجزائريين يعانون من آلام الظهر. (عبد الرحمان سلمي، 2019، ص، 80)، وفي الأخير نستنتج اهمالنتائج المتوصل اليها من خلال هذا العمل والتي تتمثل في :

يتباين مستوى معاناة افراد عينة الممرضين من الم شديد أسفلا لظهر بنسبة 30% والم متوسط 42% والم ضعيف بنسبة 28%.

يعزى الم أسفل الظهر للمرضين لمتغيرات ديمغرافية وتنظيمية .
تساهم العوامل التنظيمية كل من نوعية مكان العمل، طبيعة الأنشطة ومهام التمريض تدني وسوء ظروف العمل قلة او غياب الوسائل والمعدات المساعدة على العمل، والمؤهلات العلمية في ظهور الام الظهر لذي فئة المرضين.
تساهم نوعية بيئة العمل المبنية على المبادئ الارغونومية في التقليل من الام الظهر.

IV-الخاتمة

تعتبر مهنة التمريض مهنة أساسية في مجال الرعاية الصحية يقع على عاتق العاملين فيها من مرضين وممرضات، أدوار هامة في عملية تقديم الخدمة الصحية الآمنة للمرضى مع ذلك، فإن مشاركة الممرض (ة) المستمرة في هذا النوع من المهام كثيرا ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في مضاعفات الظهر، وإصابات الظهر، أو آلام الظهر بالمقارنة مع غيرها من المجموعات المهنية. حيث أظهرت الدراسة ان هذه الفئة تتميز بأعلى معدل انتشار آلام أسفل الظهر وبصفة متفاوتة شديدة ومتوسطة وضعيفة، كما بينت الدراسة أيضا ان هذا الألم يعزى الى متغيرات وعوامل من بينها السن، الجنس، مدة العمل، طبيعة النشاط عبء العمل، ظروف العمل، قلة الوسائل، والمؤهلات العلمية والجانب الصحي والأمني وبيئة العمل، و من اجل إيجاد بيئة عمل آمنة، وتنمية أداء العاملين جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء الكلي للمنظمة، كانلابد من التقيد والعمل بقواعد ومبادئ الارغونوميا على مستوى المنظمات والتأكد من تطبيق إجراءات الصحة والسلامة المهنية التي تعتبر مسألة جوهرية وشرطا أساسيا في حماية الموارد البشرية، التي تعد أثمن مورد على مستوى المنظمات، وعملية الاهتمام به يقتضي توفير الحماية له قبل وقوع الخطر المهني، لذلك تبقى الرغبة في الحصول على نوعية حياة عمل مرضية في المنظمات، وهدف عالمي يتسع نطاق تطبيقه عاما بعد عام، الكل يسعى بشكل أو بآخر إلى تقديم خدمات متميزة ذات نوعية معينة من خلال تطبيق برامج وأساليب علمية، لأن تحسين نوعية العمل بأبعادها النفسية والاجتماعية والطبيعية تشكل مسؤولية اجتماعية وأخلاقية ومعنوية تتحملها المنظمات. فنجاح المنظمة بتهيئة النوعية المناسبة من حياة العمل يمكن أن يساعدها في إطلاق طاقات أفرادها العاملين ويتمتعون بصحة جيدة يعملون لهدف زيادة الإنتاجية كما ونوعا، وهذا هو لب التوجهات الحالية للمنظمات، والتي سعت هذه الدراسة إلى تحقيقها، كما خاست الدراسة الى تقديم جملة من الاقتراحات هي:

- _ إجراء دراسات مماثلة حول مدى انتشار الام أسفل الظهر.
- _ توسيع نطاق عينة المرضين لتشمل مصالح طبية أخرى.
- _ تحسين نوعية الحياة المهنية
- _ الاهتمام بالمبادئ الارغونوميا لحماية الموارد البشرية.
- _ إثارة اهتمام الجهات المختصة بشؤون الموارد البشرية في المنظمة بخطورة الآلام التي يشكي منها موارد البشرية.
- _ التعريف بالمخاطر التي يتعرض لها الموارد البشرية في المنظمات بصفة عامة والمخاطر العضليكلية بصفة خاصة.

- الإحالات والمراجع:

1. بوظيفة حمو واخرون: اعراض واثار الجلوس المطول للطلبة بقاعات التدريس في الجامعة، ملتقى وطني حول تشخيص واقع الطالب الجامعي، ع، 2016
2. sperandio, J. C (1984). Ergonomie du travail mentale collection de psychologie appliquée sous la direction de C L, levy_leboyer, Masson Ed, Paris
3. Gaillard· I·C (1997) ,la psychologie de l'homme au travail ,les relations homme, Dunid, Paris, France
4. Monod Kapitaniak .(1999) . , Ergonomie Masson. France. Ed ; Paris.
- 5 .كارليلبو كهويس، ايفانبراون، تر احمد الناغي. (1992) الارغونوميا، وأمان الطرق، مجلة العلم والمجتمع، ع، 165، مركز مطبوعات اليونسكو :مصر. ص، 67
- 6 . الان هيدج (1992). ترجمة ليلي سعدو بالومال: ارغونوميا البيئة، دراسة بيئة العمل، مجلة العلم والمجتمع، ع، 165، مركز مطبوعات اليونسكو :مصر. ص. 89.
7. مقداد محمد. (2006). المشاكل الارغونومية للحقيقة الافتراضية، البحرين : جامعة البحرين.
- 8 . تشون نام اونج. (1992): ترجمة محمد امين سليمان :ارغونوميا المهنة والصحة مجلة العلم والمجتمع، ع، 165، مركز مطبوعات اليونسكو :مصر ص. 44.
- 9 . نجم الدين مشكاتي. (1992). تر شريف احمد خيرى. الارغونوميكا (هندسة البشر) لنظم التقنيات العالية المستوى مجلة العلم والمجتمع، ع، 165، مركز مطبوعات اليونسكو ،مصر. ص. 2.
- 10 . عمر احمد الخليفة المكي. (2012). مدخل إلى الارغونوميا :السودان. جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .
11. lippo ,E.B (1989) Personnel management. USA, 6th.Ed. McGraw-hill Book. Company. univ-washigton. New York.,
12. Kast.f .E. et Rosenzweig. (1985) organization management. System contengency. Approach, USA .McGraw-Hill. New York York.
13. خال عبد الرحيم. (2005) مطر الهيتي، إدارة الموارد البشرية، الأردن دار وائل للنشر.
14. العنزي سعد، عبد الرحمان الملا. (1988). قياس نوعية حياة العمل في المنظمات المصرفية، العراق. جامعة العلوم الاقتصادية.
15. محمد، بن دليم القحطاني. (2005) . إدارة الموارد البشرية (نحو منهج استراتيجي متكامل)، الرياض، السعودية. مكتبة الملك فهد الوطنية.
16. خالد عبد الرحيم، مطر الهيتي، مرجع سبق ذكره، ص 279.
17. Kast.f .E. et Rosen Zweig (1985) .organization managment. system contingency. Approach, USA .SH, .McGraw-Hill. New York..
18. خالد عبد الرحيم، مطر الهيتي ،مرجع سبق ذكره، ص 275 .
- 19 .Margossia, N.(200)6, Risques. professionnels, caractéristiques, Réglementaires, prévention France, Ed, Dunod,
20. Gordon. J, R.(1983). A diagnostic Approach to organizational Behavior. United states of American ,USA.
21. وائل مصطفى أبو الحسن وزياد حميدي نصر الله : الآثار الصحية المتعلقة بنوعية حياة مرضى آلام الظهر بعد الحجامة. المجلة العربية الأمريكية ،مجلد 0ع0 . 2014، ص. 6
22. بوحفص مباركي . (2004)، العمل البشري. الجزائر: دار غريب للنشر والتوزيع ط، "2" .
23. بوظيفة حمو (2008). اتجاهات العاملين على الحاسوب نحو استعمالات النظارات الطبية ،دار الملكية للطباعة والنشر.
24. <https://www.aljazairyoun.com/> يوم 22/2019 سا 23.

25. <https://www.djazairress.com/elhiwar/13760> يوم 12/2019/884، 44 بقلم : حواس سهام : مختصون يطالبون بضرورة توسيع قائمة الأمراض المهنية في الجزائر، 2009.
26. بوحفص مباركي، مرجع سابق، ص 115، 117.
27. بوحفص مباركي، مرجع سابق، 109.
28. عبد الرحمان سلمى. (2019). الأمراض المهنية (انتشار الام اسفل الظهر بين الممرضين) دار المنهل .

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

غليط شافية ، (2021) دور الارغونوميا في تحسين نوعية حياة العمل والتقليل من الأمراض المهنية-آلام الظهر-أ نموذج- ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 13 (01) /2021، الجزائر : جامعة قاصدي مرياح ورقة، ص.ص 75-88.