

الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي

Psychological burnout among hockey referees

أ. هشام عبدالرحيم عباد

جامعة المرقب (ليبيا)

Hishamabbad61@gmail.com

أ. عادل منصور ناجي

جامعة مصراتة (ليبيا)

adelnaji1985@gmail.com

أ. فتحي منصور ناجي

جامعة مصراتة (ليبيا)

f.naji@misuratau.edu.ly

ملخص:	معلومات المقال
يهدف البحث إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي. وتم استخدام المنهج الوصفي وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث، وتكونت عينة البحث من (22) حكم، وتم استخدام المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ألفا كرونباخ، التكرارات، النسبة المئوية)، وأظهرت نتائج البحث بأن درجة الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (60.2%)، ويوصي الباحثون بضرورة أعداد برامج لتأهيل النفسي لحكام رياضة الهوكي والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية بين الحكام ومدربين ولاعبين والجمهور وإجراء تقييم نفسي للحكام بعد كل مباراة يقومون بتحكيمها والاستفادة من نقاط القوة والضعف لديهم.	تاريخ الارسال: 2024/02/28 تاريخ القبول: 2024/03/03 الكلمات المفتاحية ✓ الاحتراق النفسي ✓ الحكام ✓ الهوكي
Abstract :	Article info
The research aims to identify psychological burnout among hockey referees. The descriptive approach was used in order to suit the nature and objectives of the research. The research sample consisted of (22) referees. The statistical treatments were the arithmetic mean, standard deviation, Cronbach's alpha, frequencies, and percentage. The results of the research showed that the degree of psychological burnout among hockey referees reached the percentage Their response rate was (60.2%). The researchers recommend the necessity of preparing programs for the psychological rehabilitation of hockey referees, paying attention to the social relations between referees, coaches, players, and the public, conducting a psychological evaluation of referees after every match they referee, and taking advantage of their strengths and weaknesses.	Received 28/02/2024 Accepted 03/03/2024 Keywords: ✓ Psychological Burnout ✓ Rulers: ✓ Hockey.

الايمل المرسل: f.naji@misuratau.edu.ly

* المؤلف المرسل: فتحي منصور محمد ناجي

المقدمة:

تمثل ظاهرة الاحتراق النفسي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوث هذه الظاهرة في السنوات القادمة، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بالتحكيم، هذا بالإضافة إلى أن عمل الحكم الرياضي في رياضة كرة اليد يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر، والاستثارة والضغط النفسي، وفي حالة تراكم هذه العوامل على كاهل حكام كرة اليد وعدم قدرتهم على مواجهتها، فقد يؤدي إلى إنهاك قواه وطاقاته ويحرمه من الاستمتاع بحياته وممارستها بصورة طبيعية، كما قد يعمل على إضعاف ثقته في نفسه وينمي مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين، كما يشعر الحكم الرياضي بأنه غير كفء في عمله، وقد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله أو اعتزاله لمهنة التحكيم (زاوي عبد السلام وآخرون، 2017م، ص 163).

وفي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الاخفاق في المباراة وعدم تحقيق الاهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن الممارسة التمرين مع الشعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والاحاسيس، مما يقود إلى الانخفاض في الانجاز الرياضي، وبالتالي فأننا بهذه الحالة اذا لم نتمكن من انقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني ان هناك امكانية حقيقة لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية (رمضان ياسين، 2008م، ص 70) يعتبر أعراض الاحتراق النفسي هو انهاء البدني، التعب الشديد، انخفاض مستوى اللياقة البدنية، ضعف الحيوية والنشاط، انهاء عقلي، تباطؤ العمليات العقلية، عدم المواصل على التفكير، سرعة الانفعال، نقص الدافعية، ضعف الحالة التنافسية، ضعف الدافعية، عدم القدرة على الانجاز، زيادة التوتر والقلق. التوتر والقلق دائم. (أسامة راتب، 1997م، ص 90)

وقد أشار بتال نقلا عن محمد الحجايي بأن الاحتراق النفسي يُعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في جميع المؤسسات الرياضية وغيرها، التي

تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي والنفسي والبدني للأفراد الذين يعانون منها، والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تتسم بالإنجاز والفاعلية (البтал، 1999م، ص 552)

وقد أصبحت عبارة الاحتراق النفسي شائعة الاستخدام وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية أو الإنسانية والرياضيين الذين يقضون وقتاً طويلاً متواصلًا في التدريب المجهد من أجل تحقيق الفوز والانجاز والشخص الذي يتدرب باستمرار مع الأفراد تحت الظروف والمشاكل النفسية والاجتماعية والعاطفية والإجهاد والتعب المتواصل، ويمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي إلى الاحتراق النفسي. Martins and (Lopes, 2013, S617)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون في الاتحاد الليبي الهوكي بلجنة الفنية التدريب والتطوير لوحظ بأن الحكام يتعرضون إلى مجموعة من الضغوط والمؤثرات التي من شأنها التأثير بشكل سلبي على مستواهم لعدد من الاسباب منها: الاجتماعية والاقتصادية والفنية ويتوقع زيادتها نتيجة لارتباطها مستوى أداء الحكام في المباريات، ويعبر الحكم هو العنصر الفعال في نجاح المنافسة الرياضية، وبما أن الاحتراق النفسي له تأثير كبير على مستوى الفني للحكم نتيجة للمتطلبات المتزايدة التي تؤدي إلى انهك، لذا رأى الباحثون إجراء هذا البحث للتعرف على الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي.

أهمية البحث:

التعرف على الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي، وفي حدود علم الباحثون فإن هذا البحث تستمد أهميته من كونه من الأبحاث النادرة التي تلقي الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي لحكام رياضة الهوكي بليبيا وبكونهم جزءا مهما في نجاح المنافسات الرياضية وبإمكانية إعداد برامج هادفة التي تساهم في تطوير مستوى أداء الحكام من النواحي (البدنية والنفسية والفنية والعقلية والاجتماعية).

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

— مستوى الاحترق النفسى لى حكام رياضة الهوى.
تساؤل البحث:

— ما مستوى الاحترق النفسى لى حكام رياضة الهوى.
مصطلحات البحث:

الاحترق النفسى يُعرف على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة أو دون تحقيق عائد يذكر (علاوي، 1997 ص120).

الدراسات السابقة:

قام الباحثون بمسح للدراسات والأبحاث السابقة في المجال المرتبطة بموضوع البحث، من أجل التعرف على ما تم استخدامه في هذا البحث من أدوات مساعدة، وما توصلت إليه من نتائج حتى تساعد الباحثون في إجراءات بحث.

دراسة بن عكي رقية صونية (2023م) بعنوان "تأثير الاحترق النفسى على الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر" يهدف هذه الدراسة للتعرف عن الأداء المهاري والاحترق النفسى، وأهم الإجراءات الميدانية للبحث بغرض تدعيم نتائجه وتسهيل تقديمهم، وهذا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والذي كان موجهاً إلى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، تم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم صنف اكابر في البطولة الثانية وكان عددهم (22) لاعبا، وتوصل الباحث إلى أن التحضير النفسى له دور فعال ومهم في تهيئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يمكنه من قدرات وهذا قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء، إدراج العامل النفسى ضمن العملية التدريبية، ويوصى الباحث بضرورة إلمام المدرب بتقنيات التحضير النفسى، إعطاء أهمية للجانب النفسى في الإعداد العام والقيام بالتحضير النفسى. ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المنفردة وحدوده الثقافية.

دراسة رمزي رسمي جابر (2008م) بعنوان "مستويات الاحترق النفسى لى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين" ويهدف الدراسة التعرف على مستويات الاحترق النفسى لى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة ويمثل مجتمع البحث مجموعة من حكام الدرجة الممتازة للألعاب الرياضية الجماعية في فلسطين المسجلين باتحاداتهم الرياضية.

واشتملت عينة الدراسة على (68) حكماً، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وتوصل الباحث إلى أن درجة الاحترق النفسى كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (69.3%) ويوصى الباحث بفصل مهنة التحكيم عن تعاملاتهم مع المجتمع المحلي الذين يعيشون به، وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الحكام وبين محيطهم الرياضي من مدربين ولعابين وجمهور والإعلام المقروء والمسموع، والتأكيد على إعداد الحكام نفسياً وبدنياً من أجل التمكن من إدارة المباريات بشكل جيد.

دراسة زاوي عبد السلام وققعاق توفيق وبوديسة لمياء (2017م) بعنوان "مقارنة في الاحترق النفسى لى حكام كرة اليد" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الاحترق النفسى لى حكام كرة اليد، وتكونت عينة الدراسة من (20) حكماً، تم اختيارهم بطريقة قصدية (حسب الدرجة التحكيمية، الخبرة المهنية في البطولة الجهوية لكرة اليد بولاية قسنطينة)، و استخدم الباحث مقياس الاحترق النفسى كأداة للبحث وبعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها، تمت المعالجة احصائياً باستخدام الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط، واستنتج الباحث هناك فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحترق النفسى بين حكام كرة القدم وفق متغير الدرجة التحكيمية، هناك فروق ذات دلالة معنوية في ظاهرة الاحترق النفسى بين حكام كرة القدم وفق متغير الخبرة المهنية، وأوصى الباحث بإعداد الحكام أعداداً نفسياً من أجل قيادة المباريات جيداً، وأجرى بحوث مشابهة على حكام رياضات أخرى.

دراسة زياد الطحانية عام (2007م) بعنوان "مستويات الاحترق النفسى لى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحترق النفسى لى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (120) حكماً، وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحترق النفسى للحكم الرياضي وأظهرت نتائج الدراسة أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من الاحترق النفسى بدرجة متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحترق النفسى لى الحكام تعزى لمتغير العمر

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على (8) حكام وتم اختيارهم من داخل أفراد العينة البحث بتاريخ 2023/06/10م لغرض التأكد من هدف الدراسة الاستطلاعية ما يأتي:

- التعرف مدى ملائمة الاستبيان لمستوى المعرفي لأفراد العينة.
- التأكد من سهولة ووضوح العبارات.
- معرفة الاستبيان وصلاحيته للبحث.

ثبات واتساق الاستبيان

ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائجها وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة تطبيقها على نفس أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، والاتساق درجة ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور، يمكن التحقق من ثبات الاستبيان من خلال معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha Coefficient)، والاتساق من خلال الجذر التربيعي للألفا كرونباخ، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (2) نتائج الثبات للاستبيان

الدرجة الكلية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معامل الاتساق	القرار
للاستبانة	13	0.605	0.778	ثابته ومتسقة

يتضح من خلال الجدول (2) أن معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبانة وللدرجة الكلية للمحاور كان أكبر من القيمة المفترضة (0.60)، عليه فإن الباحثون قد تأكدوا من صدق وثبات الاستبانة وصلاحيته للتحليل والإجابة على أسئلة البحث، ومن تم الوصول للنتائج اللازمة لاختبار فرضيات البحث التي وضعت من أجلها الاستبيان.

تحليل البيانات الوصفية للبحث

تم الاعتماد في هذا البحث على استخدام مقياس ليكرت السباعي لتقدير درجة إجابة فئات الدراسة حول أسئلة الاستبيان، حيث كانت الدرجات من 1 إلى 7 ابتداءً من لا تنطبق تماماً إلى تنطبق تماماً، حيث أن هذه الأرقام تعبر عن وزن كل إجابة كما يلي: (لا تنطبق تماماً=1، تنطبق بدرجة قليلة جداً=2، تنطبق بدرجة قليلة=3، تنطبق بدرجة متوسطة=4، تنطبق بدرجة كبيرة=5، تنطبق بدرجة كبيرة جداً=6، تنطبق تماماً=7) هنا سيعتمد الباحثون في الحكم على الاحتراق

والخبرة، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين حكام الألعاب الفردية وحكام الألعاب الجماعية.

المعالجة الإحصائية:

لأغراض تحقيق أهداف البحث وفحص فرضياتها تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية المتضمنة: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ألفا كرونباخ - التكرارات - النسبة المئوية).

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من حكام رياضة للهوكي والتابعين للاتحاد الليبي للهوكي والبالغ عددهم (30).

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (22) حكم، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

توزيع مجتمع البحث الجدول رقم (1)

العينة	العدد	النسبة المئوية
المجموعة التجريبية	22	73%
عينة البحث الاستطلاعية	6	20%
عينة مستبعدة	2	7%
مجتمع البحث	30	100%

وسائل جمع البيانات:

الاستبيان:

مقياس الاحتراق النفسي للحكم الرياضي: صمم المقياس من قبل روبرت وايتيرج Weinberg وبجي ريتشاردسون ichardson لقياس شعور الحكم الرياضي بالاحتراق تحت عنوان مقياس الاحتراق للحكم الرياضي Officiating Burnout وهو مقياس مقتبس ومعدل من قائمة (ماسلاس) للاحتراق، وقد قام بترجمته إلى العربية محمد حسن علاوي (محمد عبدالله، 2006م، ص 477).

صدق المحكمين :

عرض الاستبيان في صورتها الأولية على خمس أعضاء هيئة التدريس من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد وافق أغلبهم على حذف الفقرتين (9، 11) لأنها غير قابلة للقياس وعلى صلاحية باقي الفقرات.

الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي

22.7	غير متزوج	الحالة الاجتماعية
77.3	متزوج	
0.00	مطلق	
0.00	ارمل	

يتضح من خلال الجدول (4) أن خصائص أفراد العينة تتراوح اعمارهم ما بين (26-35) يشكلون نسبة (54.5%)، من إجمالي أفراد العينة وأن نسبة (36.4%)، من أفراد العينة تتراوح اعمارهم ما بين (36-45) وأن نسبة (9.1%)، من أفراد العينة تتراوح اعمارهم ما بين (18-25) وفيما يخص الدرجة التحكيمية لأفراد العينة كانت أعلى نسبة (54.5%) من حكام الدرجة الثانية يليها حكام الدرجة الأولى بنسبة (45.5%) وفيما يخص الحالة الاجتماعية لأفراد العينة كانت أعلى نسبة (77.3%) للمتزوجين يليها الغير متزوجين بنسبة (22.7%) بينما لا يوجد أحد أفراد العينة (مطلق أو ارمل).

نتائج البحث ومناقشتها:

القسم الثاني: نتائج استجابات الحكام على الأداة.

التساؤل: ما مستوى الاحتراق النفسي لحكام الهوكي.

الجدول (5) يبين توزيع استجابات أفراد العينة على حسب

البدائل السبعة لمقياس ليكارت

التوزيع	1	2	3	4	5	6	7	السائد
تنطبق بدرجة قليلة جدا	أشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم							
	10	9	3	0	0	0	0	العدد
	45.5	40.9	13.6	0.00	0.00	0.00	0.00	النسبة %
لا تنطبق تماما	أكاد أشعرتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.							
	13	6	3	0	0	0	0	العدد
	59.1	27.3	13.6	0.00	0.00	0.00	0.00	النسبة %
ضعيفة الانطباق	أشعر بأنني أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية.							
	7	4	5	3	3	0	0	العدد
	31.8	18.2	22.7	13.6	13.6	0.00	0.00	النسبة %
تنطبق بدرجة قليلة	أشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم.							
	2	4	9	3	4	0	0	العدد
	9.1	18.2	40.9	13.6	18.2	0.00	0.00	النسبة %
تنطبق	أشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي.							

النفسي للمدربين من خلال التكرارات النسبية المئوية للبدائل، بحيث إذا كانت نسبة البديل (تنطبق بدرجة متوسطة) تفوق 50%، عندها تكون الاجابة حول العبارة والمحور بالانطباق الجزئي اما إن كان مجموع نسب (تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق تماماً) أكبر من 50%، عندها تكون الاجابة حول العبارة والمحور بالانطباق، اما إن كان مجموع نسب (لا تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة قليلة جداً، تنطبق بدرجة قليلة) أكبر من 50%، عندها تكون الاجابة حول العبارة والمحور بالانطباق الضعيف، وبعد الانتهاء من ترميز الاجابات وإدخال بيانات الدراسة باستخدام حزمة البرمجيات الجاهزة (SPSS).

تم وضع محك للمتوسطات الحسابية بحيث يمكن من خلاله معرفة درجة انطباق العبارة الاحتراق النفسي وذلك وفق الجدول التالي:

جدول رقم (3) فترات المتوسط الحسابي حسب المستوى

الانطباق	الفترة
لا تنطبق	1.85-1.00
تنطبق بدرجة ضعيفة جداً	2.71-1.86
تنطبق بدرجة ضعيفة	3.57-2.72
تنطبق بدرجة متوسطة	4.43-3.58
تنطبق بدرجة كبيرة	5.29-4.44
تنطبق بدرجة كبيرة جداً	6.15-5.30
تامة الانطباق	7.0-6.16

وقام الباحثون بتقسيم البيانات المجمعة عند تحليلها إلى قسمين على النحو التالي:

القسم الأول: تم في هذا القسم التعرف على خصائص مجتمع البحث من خلال تجميع البيانات المتعلقة بالعوامل الديموغرافية (العمر، الدرجة التحكيمية، الحالة الاجتماعية) من خلال الجدول (4):

البيانات الديموغرافية	النسبة المئوية %
العمر	25-18
	35-26
	45-36
الدرجة التحكيمية	حكم درجة الأولى
	حكم درجة ثانية

الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى جهد بسيط أثناء قيامهم بالتحكيم، و(90.9%) من الحكام يشعرون بأنهم قد حققوا نتائج طيبة أثناء عملهم في التحكيم الرياضي، و(95.5%) من الحكام أثناء قيامهم بالتحكيم يجدون بدرجة ضعيفة جداً بأن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لهم المزيد من التوتر، و(86.4%) من الحكام يشعرون بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامهم بالتحكيم، و(95.4%) من الحكام لا يسبب لهم التحكيم المزيد من الضغط العصبي، و(100%) من الحكام لا يشعرون بالإحباط كنتيجة لعملهم في التحكيم الرياضي، و(86.3%) من الحكام لا يشعرون بانهم يكادون يحترقون كنتيجة لعملهم في مجال التحكيم الرياضي، و(91.0%) من الحكام يشعرون بدرجة ضعيفة بالإجهاد التام عقب انتهائهم من تحكيم مباراة رياضية، و(95.5%) من الحكام لا يشعرون بانهم قد أصبحوا أكثر قسوة مع الناس منذ بداية العمل كحكم رياضي، و(91.0%) من الحكام يشعرون بدرجة ضعيفة بأن المدربين يعتبرونهم السبب هزيمتهم في المباراة التي يقومون بتحكيمها.

النتائج المتعلقة بمستوى الاحتراق النفسي لحكام الهوكي.

جدول رقم (6) يبين نتائج المتوسط الحسابي والانحراف

المعياري لمستوى الاحتراق النفسي لحكام الهوكي

الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القرار
أشعر بأنني أعاني من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم.	1.68	0.72	لا تنطبق
أكاد أشعر بتعب عندما استيقظ من النوم صباحاً في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.	1.55	0.74	لا تنطبق
أشعر بأنني أعامل المدربين واللاعبين بطريقة قاسية.	2.59	1.44	تنطبق بدرجة ضعيفة جداً
أشعر بأنني أبذل المزيد من الجهد في بعض الأمور التي تحتاج إلى	3.14	1.21	تنطبق بدرجة ضعيفة

العدد	0	0	0	2	3	9	8	النسبة %
أثناء قيامي بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي المزيد من التوتر.	8	5	8	0	0	0	1	36.4
أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم.	1	0	0	2	5	6	8	36.4
يزعجني بأن التحكيم يسبب لي المزيد من الضغط العصبي.	12	7	2	0	0	0	1	54.5
أشعر بالإحباط كنتيجة لعمل في التحكيم الرياضي.	15	5	2	0	0	0	0	68.2
أشعر بأنني كاد أحترق كنتيجة لعمل في مجال التحكيم الرياضي.	16	2	1	0	1	1	1	72.7
أشعر بأنني قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي.	14	7	0	0	0	1	0	63.6
أشعر بالإجهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	7	10	3	1	0	1	0	31.8
أشعر بأن المدربين يعتبرونني السبب هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.	3	9	8	1	1	0	0	13.6

من خلال الجدول (5) نلاحظ إن (86.4%) من الحكام يعانون بدرجة ضعيفة جداً من ضغوط انفعالية كنتيجة للتحكيم، و(86.4%) من الحكام يكادون لا يشعرون بتعب عندما يستيقظون من النوم صباحاً في الأيام التي سوف يقومون فيها بالتحكيم، و(72.7%) من الحكام لا يشعرون بأنهم يعاملون المدربين واللاعبين بطريقة قاسية، و(68.2%) من الحكام يشعرون بدرجة ضعيفة بأنهم يبدلون المزيد من

المقياس وعلى متوسط فقراته، وقد تبين أن متوسط الفقرات تتراوح ما بين (1.41 – 6.05).

يتضح من نتائج البحث أن درجة الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي بليبيا، وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (60.2%)، ويعزو ذلك الباحثون إلى عدم وجود نظام لحماية الحكام أثناء التحكيم المباريات وتعاملهم مع اللاعبين والمدربين. وكذلك بضرورة فصل مهنة التحكيم عن باقي أفراد مثل المدربين واللاعبين والجمهور مما يؤدي إلى إحساسه بالعجز والقصور عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب مما يترتب عليه حدوث ضغط نفسي يؤدي إلى تدني مستوى .

وهذا ما يتفق مع دراسة كلاً من دراسة بن عكي رقية صونية (2023م) دراسة رمزي رسمي جابر (2008م) ودراسة زاوي عبد السلام وقعقاع توفيق وبوديسة لمياء (2017م) ودراسة زياد الطحaine (2007م) إلى أن التحضير النفسي له دور فعال ومهم في تهيئة وتطوير قدرات الحكم أداء المباراة بشكل أعلى ما يمكن من قدراته وكذلك تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الحكام والمحيطين بهم بين محيطهم الرياضي.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث:-

يتضح من نتائج البحث أن درجة الاحتراق النفسي لدى حكام رياضة الهوكي، وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (60.2%).

التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

- 1- الاهتمام ببرامج الأعداد والتأهيل النفسي لحكام رياضة الهوكي.
- 2- ضرورة الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية بين الحكام ومدربين ولاعبين والجمهور.
- 3- إجراء تقييم نفسي للحكام بعد كل مباراة يقومون بتحكيمها والاستفادة من نقاط القوة والضعف لديهم.
- 4- إجراء بحوث مشابهة على المدربين والرياضيين وحكام لألعاب رياضية أخرى.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- 1- محمد عبدالله (2006م): الإعداد الشامل للاعب الهوكي، مركز آيات للطباعة، الزقازيق.
- 2- الطحaine، زياد (2007م): مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض

جهد بسيط أثناء قيامي بالتحكيم.			
أشعر بأنني قد حققت نتائج طيبة أثناء عملي في التحكيم الرياضي.	6.05	0.95	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
أثناء قيامي بالتحكيم أجد أن التعامل مع اللاعبين والمدربين يسبب لي المزيد من التوتر.	2.23	1.38	تنطبق بدرجة ضعيفة جدا
أشعر بدرجة عالية من النشاط والحيوية أثناء قيامي بالتحكيم.	5.64	1.59	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
يزعجني بأن التحكيم يسبب لي المزيد من الضغط العصبي.	1.77	1.34	لا تنطبق
أشعر بالإحباط كنتيجة لعملي في التحكيم الرياضي.	1.41	0.67	لا تنطبق
أشعر بأنني كاد أحترق كنتيجة لعملي في مجال التحكيم الرياضي.	1.86	1.78	تنطبق بدرجة ضعيفة جدا
أشعر بأنني قد أصبحت أكثر قسوة مع الناس منذ أن بدأت في العمل كحكم رياضي.	1.55	1.10	لا تنطبق
أشعر بالإجهاد التام عقب انتهائي من تحكيم مباراة رياضية.	2.09	1.19	تنطبق بدرجة ضعيفة جدا
أشعر بأن المدربين يعتبرونني السبب هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها.	2.45	0.96	تنطبق بدرجة ضعيفة جدا

يتضح من الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على كل فقرة من فقرات

- 7- البتال زيد محمد (1999): الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، مجلة جامعة الخليج العربي البحرين.
- 8- زاوي عبد السلام وقعقاع توفيق وبوديصة ليماء (2017م): دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكتم كرة اليد، مجلة المحترف، العدد12، جامعة الجلفة، الجزائر.
- 9- رمضان ياسين (2008م): علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة، عمان، ص70.
- 10- أسامة كامل راتب (1997م): احتراق الرياضي بين الضغوط التدريب والإجهاد العالي، دار الفكر العربي، القاهرة ص90-91.
- ثانياً- المراجع الأجنبية:
- Martin, L. and Lopes, C. (2013). Rank job stress, Psychological distress and physical activity among military personnel, BMC Public Health, 13: 617-628
- المتغيرات، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.
- 3- زاوي عبد السلام وقعقاع توفيق وبوديصة ليماء (2017م): دراسة مقارنة في الاحتراق النفسي لدى حكتم كرة اليد، مجلة المحترف، العدد12، جامعة الجلفة، الجزائر.
- 4- رمزي رسمي جابر (2008م): مستويات الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول، مصر.
- 5- بن عكي رقية صونية (2023م): تأثير الاحتراق النفسي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 08، العدد 01، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- 6- علاوي، محمد، (1997م): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، مصر.